

Free

មាតិកា រឿង Vol 07 Issue 143- Dec 6<sup>th</sup>- 19<sup>th</sup>. 2013

១-ក្រុងពោធិ៍សាត់ដោយកន្ទីរ.....០៣	៦-គ្រឿងចម្រើនអបអរសាទរដល់ស្រីកម្ពុជា.....០៤
២-សន្និសីទស្តីពីការងារសង្គម.....០៤	៧-លាក់កន្សែង.....១០
៤-កម្មវិធីការងារសង្គមដ្ឋានអាហារពេលព្រឹក.....០៦	៨-សាលាអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល ជាវេទិកា.....១១
៥-វិស័យទេសចរណ៍តំបន់ឡូវែល និងម៉ារីម៉ាកវ៉ា...០៧	៩-បូកសរុប.....១៤

New Office: Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092  
45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

# សារព័ត៌មាន ខ្មែរឯកសារ ស.វ.អា KhmerPost USA

E-mail: info@khmerpost.us / Website : khmerpost.us  
Advertising: 978-656-8141/ Hotline news: 1 (267) 253-3947

## វិចារណកថា សំណាងនៃការជ្រើសរើស វត្តធ្វើបុណ្យ

Lack of Chance to Choose  
Temple in Lowell

វិចារណកថា :

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវែល: ប្រជាពលរដ្ឋជាពុទ្ធបរិស័ទ

នៅឡូវែលមាន តទៅទំព័រទី ១៨



## ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្ររបស់ លោក កឹម សុខា នៅសហរដ្ឋអាមេរិក CNRP Kem Sokha Looks for More Supports in USA



▶ មុនមកដល់ឡូវែលថ្ងៃទី៣១ ខែធ្នូ លោក កឹម សុខា អនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន តទៅទំព័រទី ១៩

# City of Lights

## ក្រុងពោធិ៍សាត់ដោយពន្លឺ

តទៅទំព័រទី ០៣

## New Lowell Recycling Program Coming in 2014

By James Ostis

Beginning on Monday December 2nd and all throughout the month of December, new recycling bins are being distributed throughout the **Continued to Page 05**



**\$150 REBATE**  
**សងប្រាក់ \$150 មកវិញ**  
 ចំពោះការទិញទូរស័ព្ទស្អាត ហ្វូន ដែលអ្នកបានជ្រើសយក  
**Towards the smart phone of your choice!**  
 (terms and conditions apply)



**Washington SAVINGS BANK**  
 We give you more  
 Member FDIC / Member DIF

[washingtonsavings.com](http://washingtonsavings.com)

Free Gift: Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate", including a smart phone purchase receipt and newly activating the following combination of services after 08/15/2013: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party that is income or government benefit based, at least one monthly automatic withdrawal/ payment that is not web or card based and repetitive in nature; and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a \$150 rebate from a smart phone purchase from any vendor. Promotion ends 06/30/2014. Each depositor is insured by the FDIC to at least \$250,000. All deposits above the FDIC insurance amount are insured by the Depositors Insurance Fund (DIF).

**ចុះឈ្មោះតាមអ៊ិនធឺណិត**



**Make deposits with your mobile device anytime, anywhere**

ឆិកយីងអេកខានទាំងអស់ គឺមិនយកកំរៃ

All checking accounts are **FREE**

- **No minimum balance** (មិនចាំបាច់មានលុយតម្កល់ទាបបំផុត)
  - **No monthly service fees** (មិនគិតថ្លៃសេវាប្រចាំខែ)
  - **Free designer debit card** (ទទួលបានដេប៊ីតខាតឌីសាញដោយឥតយកថ្លៃ)
  - **Free online banking, mobile banking** (សេវាធានាតាមអ៊ិនធឺណិត និងទូរស័ព្ទចម្លងឥតយកថ្លៃ)
  - **Nationwide surcharge free or ATM refunds** (មិនយកកំរៃបន្ថែមលើសេវាទូលំទូលាយ ឬសង ATM)
- (depending on type of account)*

**ទទួលបានរង្វាន់រាល់ថ្ងៃពីសកម្មភាពដែលអ្នកប្រើពីធនាគារ**  
**Also earn rewards for everyday banking activity!**  
*(example: e-statements, payments and debit card use)*

-  **Debit Cash Rewards**  
រង្វាន់ជាប្រាក់សុទ្ធពីដេប៊ីតកាត
-  **Tune Rewards**  
រង្វាន់ជាតន្ត្រី
-  **Interest Rewards**  
រង្វាន់ជាការប្រាក់

**Over 85 debit card designs!**



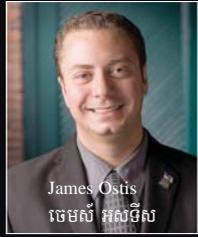
[washingtonsavings.com](http://washingtonsavings.com) Member FDIC/Member DIF

# ក្រុងពេញដោយពន្លឺ

# City of Lights

អត្ថបទដោយ : ចេម អស៊ីស

សុកុឡាក្តៅប្រចាំឆ្នាំផងដែរ ។



ប្រែសម្រួល  
សង្ខេបដោយ : សុខា  
ឡាវ៉ែល : ថ្ងៃទី  
៣០ វិច្ឆិកាកន្លងទៅនេះ  
ប្រជាជនគ្រប់ទិសទីនៃ  
តំបន់ឡាវ៉ែលចូលរួម  
ប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងការដើរ

អត្ថន័យនៃកម្មវិធីពិធីនោះ ក៏រំពួក  
ដល់ជនរងគ្រោះឡាវ៉ែល៤នាក់ក្នុងឧបទ្វីប  
ហេតុផ្ទុះគ្រាប់បែក កាលពីខែមេសា ខណៈ  
មានការប្រណាំងប្រជែងគ្នានៅបុសស្តុន ។ គេឃើញ  
មានការចងបដាជុំវិញ យាន្តមានអត្ថន័យថា  
"បុសស្តុនខ្លាំងរឹងមាំឡាវ៉ែលក៏ខ្លាំងរឹងមាំ" ។  
ស្របគ្នានោះដែរ កម្មវិធីខាងលើបាន

By James Ostis

The spirit of the holidays shone bright throughout Downtown Lowell on November 30th during the annual "City of Lights" celebration. The yearly parade that traditionally kicks off the holiday season in the area has grown to become an all-day affair of family -friendly activities including a Holiday Arts Stroll, Trolley Tours and an annual Hot Chocolate Competition.

The evening's main event took on special meaning as four Greater Lowell victims of the April

In a much-anticipated showdown, Sweet Lydia's "Peppermint Hot Chocolate with a Vanilla Marshmallow" beat out Brew'd Awakening Coffeehaus's "Breakfast Hot Chocolate" to capture first prize in the hot chocolate competition which also featured entries from Time Out Café, Rosie's Café, and Café Pastiche. In previous years, Brew'd Awakening and Sweet Lydia's entered the competition as a team, this marked the first time that Sweet Lydia's, which opened its own downtown location in the fall of 2012, entered as a solo competitor.

The parade featured



Lowell High School Fine Arts Department

ក្បួនពេលល្ងាចនៃរដូវរងារខណៈដែលមេឃ  
ចាប់ផ្តើមងងឹតកាន់តែលឿន ។ ជំនួសដោយ  
ស្បែងដីតក្រុងឡាវ៉ែលផ្តុំចេញមកបង្កើតការ  
ដង្ហែជាក្បួនលើដងផ្លូវសំខាន់ៗនៅដោយ  
ហើយគ្រប់យាន្តជំនិះសុទ្ធសឹងបំពាក់ដោយ  
ភ្លើងមានពន្លឺចិញ្ចែងចិញ្ចាចក្នុងនោះមាន  
មនុស្ស ប្រុស ស្រី ចាស់ ក្មេង ក្មេង ធំ វិករាយ  
ចូលរួមការដើរក្បួនច្រើនកុះករ ។ នេះជា  
សកម្មភាពដែលស្តែងឡើង តាមរយៈការរីក  
រាយនូវរដូវកាលឈប់សម្រាកកំពុងឈាន  
ចូលមកដល់មានជាអាទិ៍បុណ្យ ណូអែល និងឆ្នាំ  
សកល ។ ទន្ទឹមនឹងការដើរក្បួនក៏មានការជិះ  
កំសាន្តរថភ្លើងក្នុងក្រុង និងការប្រណាំង

លើកទឹកចិត្តក្រុមហ៊ុនជំនួញតូចៗក្នុងសហគមន៍  
បានបង្ហាញតួនាទីសំខាន់របស់ខ្លួនក្នុងសហគមន៍  
និងឱកាសផ្តល់ជាមួយអតិថិជន តាមរយៈ  
ការផ្តល់ជូនការបុគ្គលិកតិចថ្លៃ និងឱកាសផ្សេង  
សំណាងនូវប័ណ្ណរង្វាន់១០០ដុល្លារផងដែរ ។  
គួរបញ្ជាក់ថា អ្នកចូលរួមក្នុងការដង្ហែ  
ក្បួននាថ្ងៃនោះ មានក្រុមហ៊ុន និងប្រជាជន  
សរុបមកពី៦០០តំបន់ ។ ក្នុងនោះវត្តមាន  
អភិបាលក្រុង ជាទ្រឹក មីហ្វី បានរាប់ថយ ក្រោយ  
ទទួលស្វាគមន៍រដូវកាលឈប់សម្រាកមុននឹង  
លោកចាប់ផ្តើមបើកនូវពន្លឺភ្លើងបំពាក់  
លម្អសាលាក្រុង ។

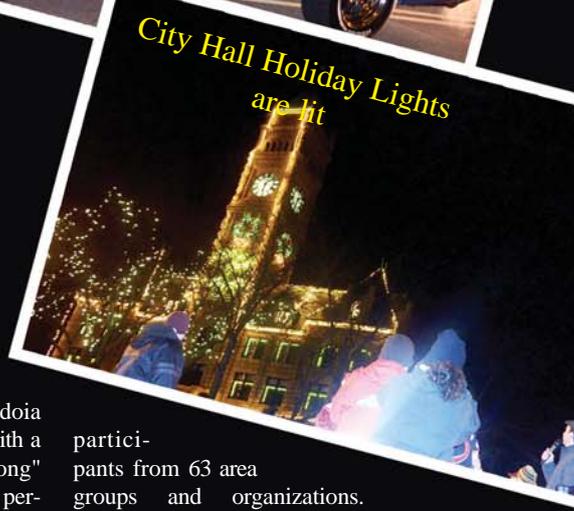
Boston Marathon bombings served as the grand marshals for the parade. Jeff Bauman of Chelmsford, Celeste and Sydney Corcoran of Lowell, and Roseann Sdoia of Dracut rode in the lead car emblazoned with a banner reading "Boston Strong, Lowell Strong" and inspired the crowd with their stories of perseverance. Former Lowell police superintendent and former Boston police commissioner, Ed Davis was also in attendance for the event.

This year's celebration coincided with Small Business Saturday and the "Shop Local, Shop Lowell" campaign sponsored by the Merrimack Valley Small Business Center. Over 50 local businesses participated in the promotional event where visitors received free tote bags and chances to enter a raffle for a \$100 gift certificate.

participants from 63 area groups and organizations. Elaborately decorated floats were honored for their creativity as Greater Lowell Technical High School was named Most Festive, Girl Scout Troup 85242/7442 won the City Manager's Community Organization Award, and Girl Scout Troop 60737 took home the Mayor's Award for their pirate ship-themed float. Mayor Patrick Murphy capped off the evening's festivities by leading the countdown before turning on the holiday lights at Lowell's City Hall.



Jeff Bauman, Celeste Corcoran, Sydney Corcoran, and Roseann Sdoia



City Hall Holiday Lights are lit



Parade Preparations ongoing on Jackson St



Middlesex Community College

# សន្លឹកឆ្នោតខ្មែរសម្រាប់ការបោះឆ្នោត ជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឆ្នាំ២០១៣ in the 2013 city election

**អត្ថបទដោយ : រីដាដ ហ្វាវ**  
**ប្រែសម្រួលសង្ខេបដោយ : សុខា**

លោក វ៉ាន់ណា នួន មិនបានឈ្នះឆ្នោតសម្រាប់កៅអីជាមិត្តប្រឹក្សាក្រុងអង្គការបោះឆ្នោតខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ២០១៣។ សម្រាប់ការលទ្ធផលរបស់ខ្លួនឆ្នាំ២០១៣ លេខរៀងរបស់លោក វ៉ាន់ណា ឃ្នាតទៅដល់លេខរៀងទី១៥ ធ្វើបទល្មើសឆ្នាំ២០១១ដែលលោក វ៉ាន់ណា នួន ស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ៧ ។

តើរឿងនេះកើតឡើងដោយ របៀបណា?  
ចុះលោក វ៉ាន់ណា តំណាងរាស្ត្រ ខ្មែរមួយរូបទៀតដែលបានឈរឈ្មោះប្រកួត ហើយស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ១៦ក្នុងការប្រកួតបឋមឆ្នាំ២០១៣ យ៉ាងដូចម្តេចវិញ?

សម្រាប់ទស្សនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំស្រាវជ្រាវឃើញថា តួរលេខនៃប្រជាជនខ្មែរដែលចេញបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នេះ គឺមានចំនួនដូចឆ្នាំ២០១១ គឺមានអ្នកបោះឆ្នោតប្រមាណ៩៩៤៦នាក់ ដែលតួរលេខនេះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឱ្យតំណាងរាស្ត្រខ្មែរបានកៅអី នាឆ្នាំ២០១១នោះ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ តួរលេខខ្មែរសកម្មដែលចេញបោះឆ្នោតមានដល់ទៅ១១៥៨១នាក់ តែតួរលេខនេះ មិនបាននាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យបានជាប់ឆ្នោត។ បើយើងពិនិត្យមើលទៅលើការគាំទ្រពីសំណាក់ ប្រជាជនខ្មែរចំពោះបេក្ខជនខ្មែរទាំងពីរដោយផ្ដោតទៅលើសង្កាត់ទាំងនោះ តួរលេខឆ្នាំ២០១១ និងឆ្នាំ២០១៣ មិនត្រូវគ្នាឡើយ។ អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងតែបានការគាំទ្រច្រើនឡើងពីសង្កាត់លេខ ២,៣,៤ និង ៧ ។ យ៉ាងណាក៏ គេពិនិត្យឃើញថា ក្នុងការប្រកួតប្រកួតប្រជែងទន្ទឹមគ្នានោះ ពិសេសគឺលោក វ៉ាន់ណា នួន មានការធ្លាក់ចុះនូវសន្លឹកឆ្នោតនៅឆ្នាំ២០១៣ បើប្រៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ បើពិនិត្យទៅលើសង្កាត់ដែលមានខ្មែរចេញបោះឆ្នោតរួមមានសង្កាត់ ១,៦ និង៩ ។ តំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរមិនបានលទ្ធផលឆ្នោតល្អ ក្នុងសង្កាត់៨ ទោះមានក្នុងហេតុផលមិនមានខ្មែរច្រើនក៏តែនៅមានហេតុផលដទៃទៀតដែលពិការក្នុងសំណើរបស់បន្ទាប់។

ខាងក្រោមគឺជាលេខសង្កាត់ និងភាគរយនៃសន្លឹកឆ្នោតដែលតំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរទទួលបាន។ ដើម្បីភាពងាយស្រួលក្នុងការអានឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាន់ណា នួន ដោយអក្សរ កាត់ (VN) ចំណែកឯឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាន់ណា ដោយអក្សរកាត់ (VP) ហើយ តួរលេខមានបង្ហាញពីសង្កាត់១ តាងដោយ អក្សរ (W1) ដល់សង្កាត់១១ តាងដោយអក្សរ(W11):

- W1 – VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
- W2 – VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
- W3 – VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)

- W4 – VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
- W5 – VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
- W6 – VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
- W7 – VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
- W8 – VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
- W9 – VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
- W10 – VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
- W11 – VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)

សរុបទូទាំងក្រុងលោក វ៉ាន់ណា គឺ -៣៧១ ត្រូវនឹង -10% រីឯ វ៉ាន់ណា គឺស្មើនឹង+៣៧៤ ត្រូវនឹង +20% ។

ក៏មិនមានអ្វីគួរឱ្យឆ្ងល់ឡើយដែលលោក វ៉ាន់ណា នួន ក្លាយជាធ្លាក់ចុះប្រជាប្រិយភាពក្នុងអាណត្តិនេះ។ ហេតុផលមួយផ្នែក គឺកើតដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ (មូលហេតុហិរញ្ញវត្ថុ និងការជួលអចលនវត្ថុក្នុងយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោត) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ រួមមានការផ្តល់ការគាំទ្រទៅដល់ការតែងតាំង គណៈកម្មការ បោះឆ្នោតហ្វីរី ណាត់ធី និងអភិបាល ក្រុងជាទ្រឹក មីហ្វី។ ទាំងនេះជាមូលហេតុធំៗនាំទៅដល់ការបញ្ចុះតម្លៃគាំទ្រឆ្នោតរបស់លោក។ ម្យ៉ាងវិញទៀតខាងសារព័ត៌មានឡូសាន់ ក៏វាយប្រហារលោកដោយព័ត៌មានមិនល្អផងដែរ។

ចុះចំពោះលោក វ៉ាន់ណា វិញ? លោកធ្វើការយោសនាសន្លឹកឆ្នោតហើយមានសកម្មភាពវិជ្ជមានកន្លងមក។ ទោះលោក វ៉ាន់ណា មិនទទួលបានកៅអីពីអាណត្តិជាប់គ្នាក៏តែលទ្ធផលបោះឆ្នោតពេលថ្មីនេះ បង្ហាញថា លោកមានការរីកចម្រើន និងមានភាពជោគជ័យច្រើនជាងអាណត្តិមុន។

អាចមានការពន្យល់ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការគាំទ្រទៅដល់បេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរចំពោះសង្កាត់ដែលមានខ្មែរបោះឆ្នោតតិច ។ យ៉ាងណាមិញទាំងអស់នេះជាចំណុចដែលត្រូវមានការពន្យល់ច្រើនទៀត។ ក្នុងកាលៈទេសៈអន្តរកាលសំខាន់នៃប្រជាជនខ្មែរនៅឡើយវិលត្រូវបានលើកទឹកចិត្តក្នុងការចូលរួមស្វែងយល់នឹងគាំទ្រនយោបាយក្នុងតំបន់គាំទ្របេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរ ហើយវាមានសារៈសំខាន់ដែលពួកគាត់ធ្វើការប្រមើលមើលឱ្យបានរឹងមាំទៅលើភាពអាចទៅរួចក្នុងពេលអនាគតដើម្បីការអភិវឌ្ឍដោយភាពវិជ្ជមានក្នុងរឿងនេះ។



Richard Howe Jr.

<http://www.richard-howe.com /2013/11/08/the-cambodian-vote-in-the-2013-city-election/>  
Posted on November 8, 2013 by DickH

Hanging on a nearby wall is the framed original of my great grandfather's naturalization papers. Covering the front of the document are fading red stamps that say "Registrars of Voters, Lowell MA" with a succession of changing dates beginning with "Oct 15 1900." Like most of his fellow immigrants from Ireland, as soon as my great grandfather became a US citizen, he began to vote. For the Irish and for nearly every other immigrant group who came to Lowell after them, politics was an important part of life.

This personal connection with immigrant politics is one

of the reasons I am interested in the place of the Cambodian community in Lowell politics. When Vesna Nuon first won election to the Lowell City Council in 2011, he did so with extremely strong support from the precincts with the most Cambodian voters. In November 2012 when Elizabeth Warren defeated Scott Brown in Lowell by 17% and in June 2013 when Ed Markey defeated Gabriel Gomez by 15%, Cambodian voters were a big part of their coalitions.

Vesna Nuon lost his City Council seat in this week's election, dropping from 7th place in 2011 to 15th place in 2013. Why did that happen? And what about Van Pech, the other Cambodian council candidate who finished in 16th place in both elections?

My first theory was that the  
**Continued to Page 25**



លោក វ៉ាន់ណា នួន



លោក វ៉ាន់ណា វិញ



**CONWAY INSURANCE AGENCY**

**រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុសវ័យបានបម្រើសហគមន៍ដោយធានា រ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអ៊ីងសែន ។**  
**យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :**

**ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ ការធានារ៉ាប់រងទំនុក**

- រថយន្ត
- ផ្ទះ
- ផ្ទះល្វែង
- គ្រឿងអលង្កការ
- វត្ថុសិល្បៈ
- វត្ថុបុរាណ
- អចលនវត្ថុ
- សុវត្ថិភាពជនួញ (Liability)
- សុវត្ថិភាពជនាញ (Professional Liability)
- វិកខ័ខម (Worker's Compensation)
- បនដល់ (Bonds)
- អ្នកមើលថែឡាន និងការរ៉ាប់រងឡាន
- ធានារ៉ាប់រងពិការភាព និងជីវិត
- កម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗទៀត

77 E. Merrimack Street. Lowell, MA 01852  
Tel: 978-454-5054/Fax 978-453-2480  
www.conwayinsurance.com  
សូមទាក់ទងមក : ហ្វីលីប មុត, អ្នកគ្រប់គ្រង

Continued from Page 01 **New Lowell Recycling...**

City of Lowell. Lowell is switching to Single-Stream Recycling in 2014. Each participating household will receive a green bin where all recyclables (paper, plastic, or metal) can be deposited together for pickup. Previously, each different type of material had to be sorted and separated prior to recycling. The other major change is that recycling pickup will now occur every other week instead of weekly. Half

of the bins will have a green lid and half will have a blue lid. The color of the lid will determine which week recycling pickup will occur.

Although all the bins are being delivered this month, it is important to remember the new service does not begin until January 1st. Please visit

[www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org) for more information.



# កម្មវិធីថ្មីកែច្នៃសម្រាម ក្នុងតំបន់ឡូវែលឆ្នាំ២០១៤

ដោយ :

ចេមស៍ អសមីស

ប្រៃសណីយ៍ដោយ :

សុខា

ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃ ច័ន្ទទី២ ខែធ្នូ និងពេញមួយខែសារាស្រុកនឹងធ្វើ ការចែកចាយ ធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ ទៅដល់គ្រួសារទាំងឡាយនៅតំបន់ឡូវែល ។ ធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ សម្រាប់ការកែឆ្នែក ថ្មីកំពុងត្រូវបានចែកចាយនៅទូទាំងទីក្រុង Lowell ។ Lowell ត្រូវបានប្តូរទៅជាលើវិ-ស្រ្តីមកែច្នៃនៅឆ្នាំ២០១៤ ។ គ្រួសារទាំងឡាយដែលមានសមាជិកភាពគ្រួសារក្នុងក្រុងឡូវែលធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមសម្រាប់កែច្នៃឡើងវិញដែលមានពណ៌បៃតង ហើយធុងនេះ សម្រាប់ដាក់សម្រាម ដូចជា (ក្រដាសបញ្ជូន ឬដៃក) អាចត្រូវបានដាក់រួមគ្នាសម្រាប់ភិក អាប ។ ពីមុនប្រភេទនីមួយៗខុសគ្នានៃសម្ភារៈត្រូវបានតម្រូវប និងបានបំបែកមុនពេលការកែឆ្នែក ។ ការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់មួយផ្សេងទៀត គឺថាធុងនេះ recycling ភិកអាបនឹងកើតមានឡើងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ដទៃទៀត (មានន័យថាពីរសប្តាហ៍ម្តង) ជំនួសឱ្យប្រចាំសប្តាហ៍ ។ ពាក់កណ្តាលនៃការធុងសម្រាមមានគម្របពណ៌ខៀវ ហើយពាក់កណ្តាលទៀត មានគម្របពណ៌បៃតង ។ ភាពខុសគ្នានៃពណ៌ ដើម្បីដឹងថា ថ្ងៃណាជាថ្ងៃដែលធុងត្រូវបានភិក អាប ។ ធុងទាំងនេះនឹងត្រូវចែកចាយក្នុងខែធ្នូនេះ ហើយការមកប្រមូលសម្រាមពីធុងទាំងនេះនឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការនៅថ្ងៃទី១ ខែមករា ។

សូម អានព័ត៌មានបន្ថែម ក្នុងគេហទំព័រ [www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

## ធុងសម្រាមដាក់ "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ"

នឹងមកដល់នៅដើមខែ ទៅពាក់កណ្តាលខែធ្នូ សូមសរសេរអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកលើធុងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់ សូមចាប់ផ្តើមប្រមូល "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ" ទុកដាក់ឲ្យបានស្អាត



រួមគ្នា... "ចាប់ផ្តើមទាំងអស់គ្នាថ្ងៃនេះ!"

**ក្រដាសនានា**

- ក្រដាសសារាស
- សំបុត្រចាស់ៗ
- ប្រអប់/កាដុងក្រដាសស្តើងៗ
- កាសែត(រាប់ទាំងពណ៌ជូកម្មដែលនៅខាងក្នុង)

**ដប និងក្រឡកែវ**

- កំប៉ុង / របស់អាណូយមីញ៉ូម
- ដប / ធុងប្រដាប់ប្រដាប្លាស្ទិក
- សំបុត្រចាស់ៗ

**ក្រដាសនានា**

- សំបុត្រចាស់ៗ
- ប្រអប់/កាដុងក្រដាសស្តើងៗ
- កាសែត(រាប់ទាំងពណ៌ជូកម្មដែលនៅខាងក្នុង)

[www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

សូមកុំទុកធុងលើចិញ្ចើមផ្ទះ ដល់ខែមករា !

# កម្មវិធីភោជនីយហារពេលព្រឹកសម្រាប់ សមាជិកសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល

# Chamber of Commerce Membership Breakfast



Danielle McFadden addresses the crowd

The Greater Lowell Chamber of Commerce hosted its 19th Annual Membership Breakfast on December 3rd at the Wyndham Hotel in Andover. At this event, the chamber reviews the year's accomplishments, installs new board members, and announces the winners of several awards. The 2013 YouTube Video



1st Prize- Merrimack Valley Sandbox - Mike Molloy, Lester Sydney, Danielle McFadden, Steven Rochette

Awards went to the Merrimack Valley Sandbox (1st place), Merrimack Valley Housing Partnership (2nd place), and Send Out Cards (3rd place). Organizers also announced the creation of a new named after longtime Chamber volunteer, Nancy Crocker. George Villaras of Jeanne D'Arc Credit Union was named the first winner of the Nancy Crocker Outstanding Volunteer Award, which will be given annually going forward.

**ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា ឡូវែល:** សភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល បានធ្វើកម្មវិធីភោជនីយហារពេលព្រឹកលើ កទី១៩ កាលពីថ្ងៃទី៣ ធ្នូ នៅសណ្ឋាគារ រីនដីហាម ក្នុងក្រុង អែនដូរី ។ នៅឯកម្មវិធីខាងសភាពាណិជ្ជ

កម្មបានធ្វើការបូកសរុបសមិទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ ខ្លួនការប្រកាសពីការបញ្ចូលគណៈកម្មការនាយក ថ្មីៗ និងអ្នកឈ្នះរង្វាន់នានា ។

សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ នៃការប្រកួតវីដេអូ ក្នុងយុទ្ធប រង្វាន់លេខមួយ គឺបានទៅលើមីរ



George Villaras and Nancy Crocker



3rd Prize - Dot Sullivan, (Send Out Cards) \_ 2nd Prize - Jim Wilde, (Merrimack Valley Housing Partnership)

ម៉ាក់វ៉ា លេសេនបក្សរង្វាន់ ទីពីរបានទៅលើភាពជាដៃគូ ដើម្បីលំនៅដ្ឋាននៃតំបន់មីរ ម៉ាក់វ៉ាលេ ហើយរង្វាន់លេខ បីបានទៅលើ សិន អៅ ខាដ ។ អ្នករៀបចំកម្មវិធីដែលបានបំពេញ ការងារនេះជាច្រើនឆ្នាំ ក៏បាន សម្រេចប្រកាសឈ្មោះថ្មី បន្ទាប់ ពីបានស្ម័គ្រចិត្តបំពេញការងារ ឱ្យសភាពាណិជ្ជកម្មយ៉ាងយូរ មកហើយគឺ ណាន់ស៊ី ក្រុកខី ។

ច្រ វីលីវ៉ា ពីខាង ជើងដាក់ក្រេ ឌីតយូ ញៀនត្រូវបានទទួលរង្វាន់ ជាអ្នកឈ្នះទីមួយសម្រាប់អ្នក ស្ម័គ្រចិត្តសកម្មទទួលរង្វាន់ពីណាន់ ស៊ី ហើយរង្វាន់នេះនឹងធ្វើជា រៀងរាល់ឆ្នាំនៅឆ្នាំបន្តបន្ទាប់ ។

ខ្មែរ ប៉ូស្តីស.វ. អាចបានចូល រួមក្នុងនាមជាសមាជិកតែពុំឃើញ មានខ្មែរឯទៀតទៅចូលរួមនៅ ឡើយទេ ។

**KhmerPost USA, LLC**  
**សារពត៌មានខ្មែរផ្តល់សហរដ្ឋអាមេរិក**

អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852  
 លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092  
 អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us  
 អាសយដ្ឋានគេហទំព័រ www.khmerpost.us  
 តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA

**ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising**  
 អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន Soben Pin, *Managing Partner*  
 លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |  
 អ៊ីម៉ែល sobenpin@khmerpost.us

**អ្នកនិពន្ធ Editorials**  
 និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*  
 (978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us

**អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Contributed Writers:**  
 Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,  
 Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D. James Ostis

**វិទ្យាសាស្ត្រកម្មករកម្មករ Design Artist**  
 Heng Chhunleng

**ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant**  
 Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at \$60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009

# វិស័យទេសចរណ៍កំបន់ឡើងវិញនិងម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេដើរក្នុងទិសដៅសំខាន់ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

**វេសប៊ឺដ.ម៉ាសាឈូសេត:** ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានបង្កើតកម្មវិធីពិសារអាហារពេលព្រឹកលើកទី២០នៅឯសណ្ឋាគារ និងសាលសន្តិសុខវេសប៊ឺដ កាលពីថ្ងៃទី២១ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ ។ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកខាងលើបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងចង់ទំនាក់ទំនងក្រុមហ៊ុន

ទស្សនាវដ្តីយ៉ង់កី (Yankee Magazine) ទស្សនាវដ្តីឡូវើលសាន់ (Lowell Sun) ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយម៉ែដដិន (Madden Media) និង ទស្សនាវដ្តីម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ (Merrimack Valley Magazine) ។ ពិសេសជាងនេះ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកជាឱកាសដល់ភ្ញៀវចូលរួម និងស្ថាប័ននានាបានជួបអ្នកដឹកនាំសកម្មខាងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់តាមរយៈការប្រគល់រង្វាន់ជូនលោក តូមហ្គេន អេហ្វ ម៉ាកខេ ជាអគ្គរដ្ឋទូតទេសចរណ៍ប្រចាំឆ្នាំ ។ ស្រប

ទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) ។

## Tourism in Massachusetts

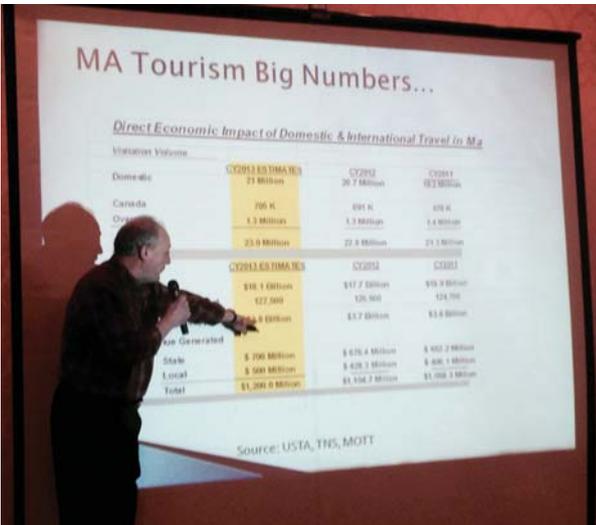


(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលងឺ (Deb Belanger) កំពុងរង់ចាំ ថ្លែងសន្ទរកថា បន្ទាប់ពីលោក ហ្គេលដឺន

(រូបស្តាំ) តំណាងរដ្ឋលោក ថម ហ្គេលដឺន State Representative Tom Golden កំពុងរង់ចាំ ថ្លែងសន្ទរកថា ស្នាមមន្ទីរយ៉ាងកក់ក្តៅទៅដល់ភ្ញៀវភ្នំកិច្ចសន្យាសន្តិសុខសម្រាប់កម្មវិធីសិប្បកម្មអាហារពេលព្រឹករៀបចំដោយ Greater Merrimack Valley CVB



(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលងឺ (Deb Belanger) កំពុងពិភាក្សាជាមួយ លោក ថម ហ្គេលដឺន (Tom Golden)



លោក តូនី ដាហ្គូសធីណូ ប្រធានស្រាវជ្រាវនៅ Mott កំពុងធ្វើបទបង្ហាញអំពីការជះឥទ្ធិពលនៃទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

(រូបស្តាំ) អ្នកស្រី ហ្វីលីស ដូហ្គឺរតី (Phyllis Dougherty) កំពុងទទួលរង្វាន់ក្នុងនាមជាអគ្គរដ្ឋទូតប្រចាំឆ្នាំ

និងស្ថាប័ននានាឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងគោលដៅបង្កើនការរីកចម្រើនទាំងជំនួញសេដ្ឋកិច្ចនិងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់ ។

ផ្នែកទៅលើទិន្នន័យដែលទទួលបានពីការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចប្រចាំតំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បង្ហាញថា ទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតក្នុងឆ្នាំ២០១២បាននាំចំណូលប្រមាណ១៧កោដិ និងពលានដុល្លារសហរដ្ឋអាមេរិក (\$17.7 billion) និងបានជះឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ច ៤.៩% ពីលើឆ្នាំ ២០១១ ។ ចំណូលពីអ្នកទេសចរបានបង្កើតការងារច្រើនជាង១២៦.៥០០ ការងារសម្រាប់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ។ ក្នុងនោះដែរ ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទ្រទ្រង់វិស័យទេសចរណ៍អស់រយៈពេល២០ឆ្នាំមកហើយ ។

ជាមួយគ្នានោះគេឃើញមានភ្ញៀវសំខាន់ៗក្នុងកម្មវិធីត្រូវបានក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្តីទេសចរណ៍កម្សាន្តរួមគ្នា: ក្រុម (Group Tour Magazine) ទស្សនាវដ្តី បុសស្តុសហ្គូប (Boston Globe)

គ្នាដែរ មានការថ្លែងសន្ទរកថាពីអ្នកតំណាងរដ្ឋថម ហ្គេលដឺន (Tom Golden) ជាប្រធានគណៈកម្មការនាយកនៃការិយាល័យទេសចរណ៍និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack



អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលងឺ (Deb Belanger) នាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ កំពុងធ្វើបទបង្ហាញ

Valley CVB) លោកខឺរី អេតឃីន (Cory Atkins) សហប្រធានក្នុងគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ទេសចរណ៍សិល្បៈ និងវប្បធម៌ (Committee on Tourism, Arts, & Cultural Development) ព្រមទាំងមតិពីនាយកស្រាវជ្រាវនៃការិយាល័យទេសចរណ៍និងកំសាន្តលោកតូនី ឌី ហ្គេលដឺណូ (Tony D'Agostino) និងមតិ របស់អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលងឺ (Deb Belanger) ជានាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យ

## DNA Testing

ពិនិត្យ ឌី\_អិស\_អេ

IMMIGRATION & LEGAL PATERNITY TESTING

978 703 0775

ការិយាល័យភស្តុតាងពិនិត្យ ឌី\_អិស\_អេ

GENETIC DNA TESTING

AABB Accredited Results

តម្លៃពិសេសសម្រាប់ខែធ្នូ -សូមហៅទូរស័ព្ទដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែម

SPECIAL PRICING FOR THE MONTH OF DECEMBER – CALL FOR DETAILS

ទទួលពិនិត្យ

- ពិនិត្យឌី.អិស.អេ ដើម្បីធ្វើអន្តោបវេសន៍ ដូចជាដើម្បីបាន I-BO ការចូលសញ្ជាតិលិខិតឆ្លងដែនអាមេរិក
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ឪពុក
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ម្តាយ
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ឪពុកបងប្អូនបង្កើត
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ដោយមិនផ្ទាល់
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ស្វែងរកប្រភពកំណើត

ផ្តល់សេវាជាសកល - ប្រមូលភស្តុតាង ឌី-អិស-អេ ទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក

WORLDWIDE SERVICE – NATIONWIDE COLLECTION SITES

Affordable prices and payment plans

MVP Testing DNA SERVICES

262 Merrimack St  
Lowell, Mass 01852  
Tel: 978 703 0775  
Fax: 978 703 0430

30 S. Broadway  
Lawrence, Mass 01843  
Tel: 978 416 4111  
Fax: 978 416 3400

Laura Blair, President

Testing DNA SERVICES

- Immigration
- Paternity
- Maternity
- Siblingship
- Forensic
- Prenatal
- Ancestry



**JOB OPPORTUNITY**

KhmerPost USA is seeking for a Marketing and Sale rep. in Lowell area to join our growing publication and readership. Speak Khmer is a plus but may not require. Prefer someone has customer service and sales experiences but we will train. Please contact our office at 978-677-7163 or email your resume to: sobenpin@khmerpost.us to schedule for an interview.

**ដំណឹងជ្រើសរើសបុគ្គលិក**

សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក ត្រូវការបុគ្គលិកតំណាងផ្នែកទីផ្សារសម្រាប់ក្រុងឡូវែល ដើម្បីរួមចំណែកពង្រីកការបោះពុម្ព និងចំនួនអ្នកអាន។ មិនតម្រូវឱ្យចេះភាសាខ្មែរ តែបើចេះនិយាយភាសាខ្មែរកាន់តែល្អ។ ត្រូវការអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ផ្នែកបម្រើសេវា និងលក់ តែយើងខ្ញុំនឹងបង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែម។ សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទលេខ ៩៧៨ ៦៧៧ ៧១៦៣ ឬសូមផ្ញើប្រវត្តិរូបមកកាន់អ៊ីមែល sobenpin@khmerpost.us ដើម្បីណាត់សម្ភាសន៍។



**ONEWORLD PHARMACY**  
Expect Excellence

**ឱសថស្ថានខ្មែរ**  
នៅក្រុងឡូវែល ជំបូងបង្អស់

First Khmer Pharmacy in Lowell  
12 years as a retail drug store pharmacist



**សូស្តី! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡូវែល**

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ិនស៊ុរិស ស្នើគ្រប់ជុន
- ប្តូរកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

**Hours of Operation**

Monday-Friday: 9AM-7PM  
Saturday: 9AM-4PM  
Closed Sunday

**One World Rx**  
HealthMart Pharmacy  
www.pneworldpharmacy.org

138 Highland Ave., Unit 5  
Lowell, MA 01851



គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាឱ្យទិញថ្នាំតាមទូរស័ព្ទ ហ្វាក និង E-script បាន

**Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578**

**YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.**



**NOW ACCEPTING APPLICATIONS FOR GRADE K-6 2014-2015**  
Contact Deborah Ye Motew,  
[dmotew@lccps.org](mailto:dmotew@lccps.org)  
(978) 323-0800 Ext. 115

**Information Session**  
Tuesday, December 10th @5:30 PM

LCCPS offers:

- Extended school day and year
- No Tuition - We are a public school!
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program
- Support for ELL & Special Needs



**ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE**

206 Jackson Street à Lowell, MA 01852 à (978) 323-0800 à [www.lccps.org](http://www.lccps.org)

# ច្រៀងចម្រៀងអបអរ បុណ្យណូអែលឆ្នាំ២០១៣

ដោយ : សុខា

បុណ្យណូអែល ឬគ្រីស្ទម៉ាសកាន់តែខិតជិតចូលមកដល់។ ប្រជាជនវិភាយសារ និងរៀបចំខ្លួនប្រារព្ធពិធីនេះ។ នៅតាមដងផ្លូវ និងផ្ទះព្រមទាំងទីកន្លែងនានាមានការរៀបចំតុបតែងបំភ្លឺភ្លើងចិញ្ចែងចិញ្ចាច ព្រមជាមួយនឹងការតុបតែងរៀបចំដើមគ្រីស្ទម៉ាស។

ជាមួយគ្នានោះ ក៏មានការចាក់ និងច្រៀងចម្រៀងដែលមានអត្ថន័យស្របគ្នាទៅនឹងបុណ្យគ្រីស្ទម៉ាសនេះ។ ក្នុងនោះបទចម្រៀងដែលមានប្រជាប្រិយភាព និងទទួលបានការពេញនិយមរហូតមកមានជាអាទិ៍ Jingle Bells ។ បទនេះត្រូវបាននិពន្ធដោយ ចេមស័ ឡាដ ភ្យឺផិនថ (James Lord Pierpont) នៅឆ្នាំ១៨៥៧។

សារព័ត៌មានខ្មែរសុខភាព សូមអញ្ជើញលោកអ្នកអានវិភាយច្រៀងចម្រៀងបទនេះដូចខាងក្រោម :

វគ្គទី១ :

Dashing through the snow  
In a one-horse open sleigh  
O'er the fields we go  
Laughing all the way  
Bells on bobtail ring  
Making spirits bright  
What fun it is to ride and sing  
A sleighing song tonight!

ច្រៀងវគ្គ R

Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way.  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.  
Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way;  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.



## GATEWAY FAMILY DENTAL

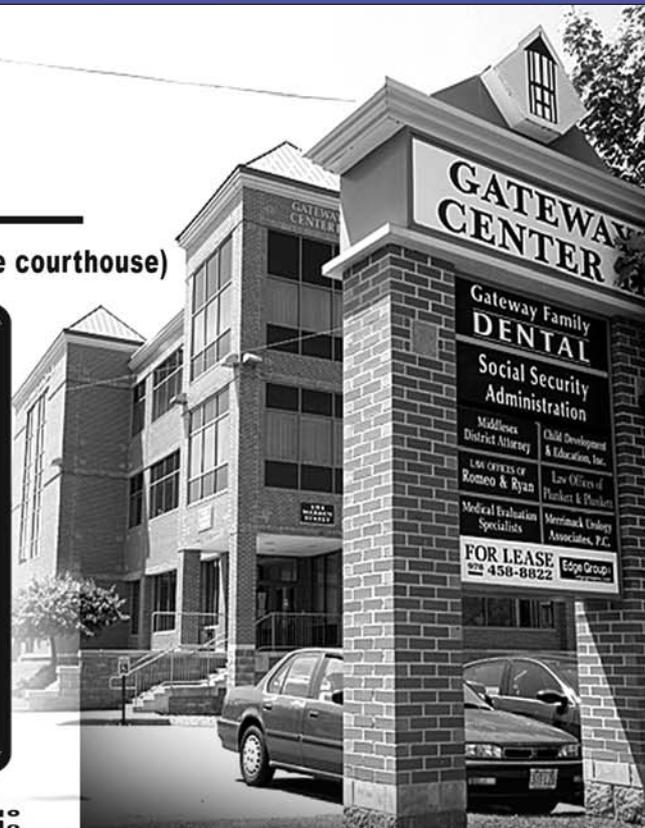
www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)



### DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



### WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- |                      |                               |                               |                                   |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ▶ CLEANING           | ▶ EXTRACTIONS                 | ▶ សំអាតធ្មេញ                  | ▶ ដកធ្មេញ                         |
| ▶ FILLINGS           | ▶ TEETH WHITENING             | ▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង            | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត              |
| ▶ BONDINGS           | ▶ VENEERS                     | ▶ ផ្លាស់រាងការពារធ្មេញ        | ▶ វិវារនីស្រោបធ្មេញ               |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT  | ▶ ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES     | ▶ ROOT CANAL TREATMENT        | ▶ ក្រាសធ្មេញពាក់              | ▶ ព្យាបាល ឬសផ្តាមធ្មេញ            |
| ▶ DENTURES           | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមវេជ្ជបញ្ជា       | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ          |

Free Teeth Whitening Kit  
(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)

**MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED  
INCLUDING MASSHEALTH  
FINANCING AVAILABLE**  
យើងទទួលទូទាត់ អ៊ីនុន ស៊ុនិស  
Masshealth  
យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលម្រេងម៉ែ  
**CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION  
(978) 455-5044**

ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

# លាក់កន្សែង

លាក់កន្សែង	ឆ្មារខាំកែង	ចំណាំ:	សម្រាប់ការលេងលាក់កន្សែង
អូសលោង	អូសលោង	ជាក់ស្តែង	គេនិយមច្រៀងតែមួយឃ្លាខាង
លាក់ខាងត្បូង	យោងខាងលិច	លើ	ហើយច្រៀងសារចុះឡើង ដើរជុំវិញរង
ភ្លេចខ្លួន	ភ្លេចប្រាណ	រហូតដល់ពេលដែលអ្នកកាន់កន្សែងរក	ឃើញអ្នកដែលពេញចិត្តទម្លាក់កន្សែងព
លាក់កន្សែង	គឺជាល្បែង	ក្រោយខ្លួន។	
ចាស់ៗបុរាណ	លេងកម្សាន្ត		
ត្រូវប្រុងប្រាណ	ទាំងចាស់ក្មេង...		



## អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា ទទួលបរណាភាព

ដោយ ចេម អស៊ីស  
ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

វិវៈជនស្បែកខ្មៅសម្រាប់ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ដែលបានតស៊ូឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងប្រទេស ហើយកែប្រែទស្សនៈ និងការប្រកាន់នូវការរើសអើង ចេញពីសង្គមនៃប្រទេសនោះ គឺលោក ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានទទួលបរណាភាពនៅថ្ងៃទី៥ ខែធ្នូ នៅ អាយុ៥៥ឆ្នាំ។ លោកកើតនៅថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ១៩១៨។ លោកណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានជាប់ក្នុង ពន្ធនាគារអស់រយៈពេល២៧ឆ្នាំ ហើយបានបម្រើ ការងារជាប្រធានាធិបតីនៃប្រទេសនេះចាប់ពីឆ្នាំ១៩៩៤ ដល់ឆ្នាំ១៩៩៩។



### Nelson Mandela (1918-2013)

Nelson Mandela (July 18, 1918 – December 5, 2013) passed away on December 5th at the age of 95. Mandela led the movement to end apartheid in South Africa. After being a political prisoner for 27 years, Mandela served as president of the country from 1994-1999.

**ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី**  
"New Happiness Restaurant"  
Open from 7:30AM-9:00PM

**ទើបបើកថ្មីនៅឡើងវិញ**  
ម្ហូបថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលត្រូវតែលក់ចិត្តពិសារ

ពេលព្រឹក :	គុយទាវ \$5.95
ម្ហូបពិសេស :	
ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច:	សម្លកកូរ , សម្លម្លូរគ្រឿង, សម្លម្លូរសៀមរាប, \$11.95

ពោះរៀនខ្មែរជុំ,  
និងមានម្ហូប(ច្រើនមុខទៀត កន្លះខាតចុះថ្លៃស្រីពេញ  
វិសាលភាពដ៏ធំធេងជាងពេញទាំងស្រុង ទៅទិញទាន  
និងពេញមាត់

Som-law Ka kor  
គុយទាវស្រីស្រី  
ត្រីច្រើនជាន់  
Mee Ka Tang  
តាមមានហែល

អាស័យដ្ឋាន: 6 Branch Street Lowell, MA 01851  
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

**MARCOTTE LAW FIRM**  
ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

45 MERRIMACK STREET  
LOWELL, MASSACHUSETTS  
(978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងរំលោភទូទៅ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបំពានប្រព្រឹត្តទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលនទ្រព្យ

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ  
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ:  
**(978) 458-1229**  
[www.marcottelawfirm.com](http://www.marcottelawfirm.com)

# សាលអនុវិទ្យារីយ៉ូឡូវែល ជាទីកាប្រកួតជ្រើសរើស បរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត

## Lowell Memorial Auditorium for Miss Massachusetts and Miss Massachusetts Teen USA Pageants

ដោយ : សុខា

ដូចដែលបានគ្រោងទុកកាលពីពីរឆ្នាំមុន សាលអនុវិទ្យារីយ៉ូឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium) ឬហៅកាត់ថា LMA ត្រូវបានជ្រើសរើសកំណត់ជាទីតាំងប្រកួតជ្រើសរើសបរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត ។

លើកដំបូង ពេលគឺនៅឆ្នាំ២០១១ អាស្រ័យលើគណៈកម្មការរៀបចំការប្រកួត ព្រមជាមួយនឹងការសម្របសម្រួលខាងក្រៅផងដែរ វ៉ាលេ ស៊ី វី ប៊ី (Greater Merrimack Valley CVB) ក៏ដូចជាការចូលរួមពីបុគ្គលិកប្រចាំ LMA សាលអនុវិទ្យារីយ៉ូឡូវែលនេះ ក៏ត្រូវបានចាប់ផ្តើមក្លាយទៅជាការប្រកួតសម្រស់នៃយុវតិរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដើម្បីជ្រើសរើសបរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត។ ជាមួយគ្នានេះ ជ័យលាភីនឹងក្លាយជាបរវកញ្ញាតំណាងឱ្យ



Madyson Milordi  
Miss Massachusetts Teen USA 2013



Sarah Kidd  
Miss Massachusetts USA 2013

គួរបញ្ជាក់ផងដែរ សាលអនុវិទ្យារីយ៉ូឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium) មានទំហំធំស្តីសមសម្រាប់កម្មវិធីដែលមានមនុស្សប្រមាណជា៣០០០នាក់។ សាលនេះ មានទីតាំងនៅ ៥០ East Merrimack Street Lowell, MA ។

លទ្ធផលនៃការប្រកួត ជ័យលាភី Miss Massachusetts USA គឺបានទៅលើបរវកញ្ញាឈ្មោះ សារ៉ា យីដ (Sarah Kidd) ហើយជ័យលាភី Miss Massachusetts USA Teen គឺបានទៅលើបរវកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡូឌី (Madyson Milordi) ។

អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងមានរូបសម្ផស្ស និងជីវប្រវត្តិល្អប្រសើរគួរកត់សម្គាល់។ គូយ៉ាងសារ៉ា យីដ (Sarah Kidd) ប្រឡូកការបង្ហាញម៉ូដតាំងពីអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយនាងបានចូលរួមសកម្មភាពសង្គមក្នុងគោលដៅភាពស្រស់ស្អាតនៃស្នាមញញឹម ស្តីតំបន់ប្រាជ្ញានាពេលអនាគតសារ៉ា យីដ (Sarah Kidd) ចង់ក្លាយជាទន្តបណ្ឌិតមួយរូប។ លក្ខណៈពិសេសមួយទៀតគឺនាងបានចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅមហាវិទ្យាល័យពេលនាងមានអាយុ១៥ឆ្នាំ។

ចំណែកបរវកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡូឌី (Madyson Milordi) បច្ចុប្បន្ន អាយុ១៧ឆ្នាំកំពុងរៀននៅវិទ្យាល័យ Lynnfield High School បានប្រឡូកក្នុងវិស័យបង្ហាញម៉ូដតាំងតែពីអាយុ១៣ឆ្នាំ។ លក្ខណៈពិសេសរបស់នាង គឺភាពប៊ុនប្រសប់ក្នុងការលេងកីឡារ៉ាយបាល់លើទឹកកក (Hockey) ។ បំណងប្រាថ្នារបស់នាង គឺចង់ក្លាយជាអ្នកឯកទេសខាងផ្នែកសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីការរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

**GLOBAL REALTY NETWORK LLC**  
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results

**FROZEN YOGURT FOR SALE \$19,900**

**BAR FOR SALE - \$179,900**

**CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - \$79,900**

**Paul-Rathal Yem, Broker**  
Global Realty Network, LLC  
16 Pine Street, Suite 13,  
Lowell, MA 01851  
**(617) 459-3000 Cell**  
GlobalRealtyNetwork.com

Best of both world in one place: Convenient store and Laundromat with Western Union Service, Bill payments, WIC, EBT, dry cleaning, wash and fold.

រដ្ឋម៉ាសាឈូសេតទាំងមូលសម្រាប់ទៅប្រកួតបន្តយកតំណែងបរវកញ្ញាសហរដ្ឋអាមេរិក។ ការប្រកួតនេះបានប្រព្រឹត្តទៅចុងថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃទី ២២ ដល់ ២៤ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ និងបំពាក់មុជពានរង្វាន់នៅថ្ងៃចុងក្រោយវេលាម៉ោង ៥ល្ងាច នៅសាលអនុវិទ្យារីយ៉ូឡូវែល។

**សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក**

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើង ដៃ ពិបាកធ្វើចលនា - ឈឺនោមច្រើន - ដេកស្រមុកខ្លាំង - មានស្បូនច្រើនក្នុងឈាម - ឡើងមម្លង់ធ្លាក់ - ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថស្ថិតិសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទចំណី អាចជួយឱ្យស្បែកស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ឱសថមួយគ្រាប់ ជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។ លោក វិចិត្រ ភូសិន្ទ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ អេមស្តា គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម ឈឺបេះដូង ឈឺសឈាម - អាឈើជី - ឈឺសន្ទាក់ ដៃដើង ឈឺក្រពះ...។ល។

**បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្តា**

លេប៥គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អន់ឈឺសន្ទាក់ដៃដើង - ១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងដំណើរបាន-បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២លែងស្ទុះ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពហ្នឹងន់ល្អឡើងវិញ។

**ចង់ដឹងបន្ថែមលេខទូរស័ព្ទលេខ**  
- ប៊ូឡាខាងត្បូង ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៥ សាមន់ថា - ប៊ូឡាខាងជើង ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ឹង

# ឌី ឃែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណើរការស្រាវជ្រាវសេចក្តីសម្រេច

អត្ថបទសម្រាប់ ទិដ្ឋភាពការអន្តរជាតិឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌី ឃែមបូឌា ដេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

## ប្រទេសវៀតណាមនឹងកាត់ទោសក្រុមដែល រត់ពន្ធមាសចេញពីប្រទេសកម្ពុជា

ដោយ : Lauren Crothers - December 3, 2013

យោងតាមសេចក្តីរាយការណ៍ព័ត៌មានមួយ បានឱ្យដឹងថា ព្រះរាជអាជ្ញានៅប្រទេសវៀតណាម បានចោទប្រកាន់ជនជាតិវៀតណាមប្រាំពីរនាក់ពី បទជួញដូរ មាសមាសតម្លៃ១៤.៧លានដុល្លារ ដោយខុសច្បាប់ ដែលត្រូវបានរត់ពន្ធចេញពី ប្រទេសកម្ពុជាកាលពីបីឆ្នាំមុន។

ជនជាតិវៀតណាមទាំងប្រាំពីរនាក់នេះត្រូវ បានចោទប្រកាន់ពីបទនាំមាសពាណិជ្ជកម្ម ដែលមានតម្លៃប្រហែលប្រាំមួយលានដុល្លារនៅ ពេលនោះចូលទៅក្នុងប្រទេសវៀតណាមនៅក្នុង ឆ្នាំ២០១០ដោយមានគោលបំណងលក់មាសទាំង នេះនៅពេលដែលពួកគេទៅដល់ទីក្រុងហូជីមិញ។

តាមគេហទំព័រសារព័ត៌មានវៀតណាម Tuoieter News បានឱ្យដឹងថា ក្រុមរត់ពន្ធនេះត្រូវបានឆ្លុះ ចាប់កាលពីថ្ងៃទី៤ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០។ ពេលនោះ

នគរបាលនៅប្រទេសវៀតណាមបានឃាត់វាយន្ត មួយគ្រឿងបើកបរដោយបុរសពីរនាក់ដែលដឹក មាស៩២គីឡូក្រាម។ បុរសទាំងនេះ គ្មានសំណុំ ឯកសារទាក់ទងទៅនឹងប្រភពមាសនេះទេ។

បុរសទាំងនេះត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទរត់ ពន្ធមាសពាណិជ្ជកម្មក្នុងសកម្មភាពរត់ពន្ធ ដាច់ដោយឡែកផ្សេងៗទៀត ក្នុងចន្លោះពីខែមករា ដល់ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០ ប៉ុន្តែការចោទប្រកាន់នេះ ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរពីការរត់ពន្ធនៅជាការជួញដូរខុស ច្បាប់វិញ កាលពីខែ កញ្ញា ឆ្នាំនេះ។

លោក នួន ចាន់វិទ្ធ អគ្គនាយករងនៃអគ្គ នាយកដ្ឋានគយ និងរដ្ឋាករបានមានប្រសាសន៍ថា លោកមិនដឹងអំពីករណីជាក់លាក់នេះទេ ក៏ប៉ុន្តែ មាសដែលមានតម្លៃជាង១០.០០០ដុល្លារត្រូវបាន ត្រៀមនាំចេញ គឺ "នឹងត្រូវបានប្រកាសដោយ ធនាគារជាតិកម្ពុជា"។

ប៊ុននី (រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ហួន ណារីម)

## កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយជាងគេនៅក្នុងបញ្ជី

ដោយ Lauren Crothers - December 4, 2013

យោងតាមសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុក រលួយឆ្នាំ២០១៣របស់អង្គការតម្លាភាពអន្តរជាតិ ដែលត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយកាលពីម្សិលមិញបង្ហាញ ថា ប្រទេសកម្ពុជា គឺជាប្រទេសមួយក្នុងចំណោម ប្រទេសដែលមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតនៅ លើពិភពលោក និងត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតក្នុងវិស័យសាធារណៈ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមាជិកអាស៊ាន។

ប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាប្រទេសអេរីត្រី និងប្រទេសវៀតណាមស៊ុយអែតបានចំណាត់ ថ្នាក់ទី១៦០ក្នុងចំណោមប្រទេស និងទឹកដីចំនួន ១៧៧ដែលមានអំពើពុករលួយនៅក្នុងវិស័យ សាធារណៈដោយទទួលបានពិន្ទុតែ២០ប៉ុណ្ណោះ។ ពិន្ទុ១០០បង្ហាញពីប្រទេសស្អាតស្អំបំផុតផ្នែកអំពើ ពុករលួយ។

ការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់ប្រទេសកម្ពុជា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតទី១៧នៅលើពិភព លោកនេះបានមកក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ចំនួនបីលេខ ពីទី១៥៧ ក្នុងឆ្នាំ២០១២ដែលនៅពេលនោះទទួល បាន២២ពិន្ទុ គឺប្រសើរជាងបន្តិចពីពិន្ទុរបស់ខ្លួន ចំនួន១៥ក្នុងឆ្នាំ២០១១។ អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជា បានលើកឡើងនៅឯពិធីផ្សព្វផ្សាយរបាយការណ៍

នេះនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "ចំណាត់ថ្នាក់នៅ ឆ្នាំ២០១៣នេះ បញ្ជាក់ថា វិស័យសាធារណៈនៅ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានអំពើពុករលួយច្រើន"។

បើនិយាយពីនៅក្នុងតំបន់វិញ ប្រទេសកម្ពុជា បានធ្លាក់ចុះពីលេខ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមា ជិកអាស៊ាន គឺស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី១៦ជាងគេ បំផុត រីឯប្រទេសភូមាវិញ ទទួលបានពិន្ទុកើន ឡើងពី១៥ពិន្ទុ កាលពីឆ្នាំមុនដល់២១ពិន្ទុនៅឆ្នាំ នេះ។ ប្រទេសឡាវក៏ទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ជាងមុន បន្តិចដែរ គឺពី២១ ដល់២៦។ ប្រទេសវៀតណាម ស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី១១៦ មានពិន្ទុចំនួន ៣១ រីឯប្រទេសសិង្ហបុរីទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អ ជាងគេទី៥ មានពិន្ទុ៨៦។ លោក វ៉ត ភូ ភីណ ប្រធានក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាព កម្ពុជាបានចាត់ទុកបញ្ហាអំពើពុករលួយនៅកម្ពុជា ជាបទល្មើសធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវដោះស្រាយដោយ ការចាត់វិធានការមិនមែនគ្រាន់តែនិយាយនោះ ទេ។

លោក សុភ័ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "លទ្ធ ផលនៅឆ្នាំនេះបង្ហាញថា អំពើពុករលួយ គឺជា បញ្ហាចម្បងមួយដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមាន ដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និង មានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា"។

តទៅទំព័រ ១៣

## ជើងហោះហើរផ្ទាល់ក្រុងប៉េកាំង-សៀមរាប លើកដំបូងមកដល់កម្ពុជា

ដោយ: Phom Bopha and Matt Blomberg - December 3, 2013

ជើងហោះហើរផ្ទាល់លើកដំបូងរបស់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍អ៊ែរឆាយណា (Air China) ពី ទីក្រុងប៉េកាំងមកកាន់ក្រុងសៀមរាបបានហោះ ហើរមកដល់មជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍នេះ កាលពី ថ្ងៃអាទិត្យ ខណៈពេលដែលក្រសួងទេសចរណ៍កំពុង តែបន្តជំរុញបង្កើនវិស័យទេសចរណ៍ពីប្រទេស ចិន។

លោក គង់ សុភារក្ស ប្រធាននាយកដ្ឋានស្ថិតិ នៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពី សប្តាហ៍មុនយើងបានបញ្ជូនមន្ត្រីចំនួន២០រូបមកពី ក្រសួងទេសចរណ៍ ដើម្បីសិក្សាពីឱ្យទិដ្ឋភាពទេសចរណ៍ និងវប្បធម៌របស់ចិន ហើយយើងកំពុងតែផលិតភាព យន្តឯកសារទេសចរណ៍សម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយជា ភាសាចិន" ដែលនឹងត្រូវផ្សាយតាមស្ថានីយទូរទស្សន៍ ខ្សែកាប ស៊ីស៊ីធីវី ដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋ។

ក្រសួងទេសចរណ៍មានបំណងបង្កើនវត្តមាន របស់កម្ពុជានៅឯពិភពលោកទេសចរណ៍ជាបន្តបន្ទាប់

ក្នុងពេលខាងមុខនៅក្នុងប្រទេសចិនដោយរួមទាំង ពិភពលោកទេសចរណ៍ពិភពលោកក្នុងទីក្រុងសៀមរាប នៅខែឧសភា និងពិភពលោកទេសចរណ៍អន្តរជាតិក្រុង ប៉េកាំងនៅខែមិថុនា ផងដែរ។

លោក សុ វិសុទ្ធិ ប្រធាននាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយ និងទិដ្ឋភាពនៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ ថា "នៅពេលយើងឱ្យមន្ត្រីក្រសួងទេសចរណ៍ធ្វើ ដំណើរទៅកាន់ប្រទេសចិនយើងនឹងផ្សព្វផ្សាយ វប្បធម៌របស់យើងតាមរយៈការសម្តែងបែបប្រពៃណី អំឡុងពិធីនានានិងពិពណ៌នាទេសចរណ៍"។ កាលពី ខែមិថុនា ក្រសួងទេសចរណ៍នៃព្រះរាជាណាចក្រ កម្ពុជាបានប្រកាសផែនការរយៈពេលប្រាំឆ្នាំថា នឹងនាំភ្ញៀវទេសចរចេញឱ្យបានចំនួន១៣លាន នាក់នៅក្នុងឆ្នាំ២០១៨ជាហេតុនាំឱ្យមានការអំពាវ នាវបង្កើតនាយកដ្ឋានក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ ខេត្ត សៀមរាប និងខេត្តព្រះសីហនុ ព្រមទាំងជើងហោះ ហើរផ្ទាល់បន្ថែមរវាងប្រទេសទាំងពីរផងដែរ។

សុខុម

## Cambodia Drops Further In Corruption Index

By Lauren Crothers - December 4, 2013

Cambodia continues to be perceived as one of the world's most corrupt countries and is considered the worst in terms of public-sector corruption among its Asean counterparts, according to Transparency International's 2013 Corruption Perceptions Index (CPI), which was published Tuesday.

Cambodia, alongside Eritrea and Venezuela, came 160th out of 177 countries and territories in terms of perceived corruption in the public sector, with a score of just 20. A score of 100 represented the "cleanest" countries in terms of corruption.

Cambodia's ranking as the 17th most corrupt country in the world marks a fall of three places from its 2012 ranking of 157, when it scored 22 points, which was a slight improvement from its 2011 score of 19.

"The 2013 ranking confirms that the public sector in Cambodia continues to be perceived as highly corrupt," Transparency International Cambodia (TIC) said in a statement at the launch of the index in Phnom Penh.

Regionally speaking, Cambodia fell two places among Asean member countries

to occupy the lowest spot, while Burma saw its score rise from 15 last year to 21 this year. Laos also improved its score from 21 to 26. Vietnam came in at 116th place with a score of 31, while Singapore fared the best at fifth place with 86.

Sophoan Rath, chairman of TIC's board of directors, referred to the problem of corruption in Cambodia as a "hideous crime" that must be dealt with by actions instead of words.

"This year's result continues to indicate that corruption is a major problem that negatively impacts the daily lives of Cambodian citizens and has serious consequences for Cambodia's economic competitiveness," Mr. Sophoan said in the statement.

"While it is encouraging to hear the highest level of Cambodia's government reiterating their commitment to tackle corruption, corrupt practices will continue and become even more entrenched unless rhetoric is matched by actions. Acknowledgement and commitment are not enough," he said.

"Substantial reform must be taken in order to fight this hideous crime."

Continued to page 13

# ឌី ថែមបុឌុប ជេលី The Cambodia Daily

ជំនឿច្រើនស្របតាមសេចក្តីសន្និដ្ឋាន

អត្ថបទជំនឿច្រើន និងទិន្នន័យសេចក្តីសន្និដ្ឋាន ឌី ថែមបុឌុប ជេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

## Family Won't File Complaint Against Lawmaker Over Hit-and-Run

By Phorn Bopha - November 27, 2013

No court complaint will be lodged against CPP lawmaker Cheam Yeap over his role in a hit-and-run car crash that left one woman dead and her husband in a serious condition in hospital, relatives of the injured man said Tuesday.

Moeun Sina, the sister of Moeun Tha, 26, who remains in a serious condition at Calmette Hospital after the crash on Friday that killed his wife Pin Sophea, said that the parliamentarian's lawyer had paid the family more than \$1,000 in compensation and, therefore, no complaint will be lodged with the court.



## Continued from Page 12 Cambodia Drops Further In...

TIC acknowledged that "the Government has demonstrated a commitment to respond to the growing demands of Cambodia's citizens and we remain optimistic that Cambodia is headed towards a more transparent and accountable future."

It pointed to a number of government-led efforts to stamp out corruption, including the work of the Anti-Corruption Unit (ACU) and the introduction of official public fees at government ministries.

Cambodia's position on the CPI was determined based on the findings of seven statistical data sources, including reports from the World Economic Forum, the World Bank and the Economist Intelligence Unit.

Denmark is perceived as the "cleanest" country this year, with a score of 91, followed by New Zealand, Finland and Sweden.

Somalia, North Korea and Afghanistan tied for last place, with scores of 8, while Cambodia fell immediately behind Burma, Burundi and Zimbabwe, which landed in 157th place with 21 points.

The TIC board members said that one of the ways Cambodia could offset its dismal reputation would be to pass the long-awaited and much-called for Freedom of Information law, a draft of which was rejected by the National Assembly in January.

"This measure will provide the public with the rights and mechanisms to participate more actively in the fight against corruption

and therefore helps the government to achieve better results," TIC said.

At the same time, the TIC board took note of a proposed cyber law that rights groups say would restrict freedom of speech, particularly on social-networking sites, and urged the government instead to focus on introducing legal protections for whistle-blowers who expose corruption.

Chhay Savuth, vice chairman of the government's Anti-Corruption Unit, was defiant about the efforts that have been made to tackle the issue.

"It is their right to mention that Cambodia is ranked badly corrupt, but Cambodia has been developing, such as the construction of schools and bridges," Mr. Savuth said.

"If we had corruption, how could this all happen? We can see it with our own eyes together," he added, before declining to comment further.

Several health officials were last month exposed by the Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria as having been paid hundreds of thousands of dollars in kickbacks—one of the most recent examples of deeply engrained corruption at a high level.

Just last week, the ACU also swooped on three state utility and tax officials in two separate cases of forgery and bribe taking.

(Additional reporting by Khuon Narim)

## តមកទំព័រ ១២ កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយ...

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះបីជាមានសង្ឃឹមពេលបានឮពីការប្តេជ្ញាខ្ពស់របស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏ដោយ ក៏អំពើពុករលួយនឹងនៅតែមាន ហើយមានកាន់តែច្រើនទៀតផង លុះត្រាមានការចាត់វិធានការដូចដែលរដ្ឋាភិបាលបានប្តេជ្ញា។ ការទទួលស្គាល់និងការប្តេជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវតែចាត់វិធានការឱ្យបានច្រើន ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបទល្មើសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានទទួលស្គាល់ថា "រដ្ឋាភិបាលបានបង្ហាញពីការប្តេជ្ញាដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ហើយយើងនៅតែមានសុទិដ្ឋិនិយមថាប្រទេសកម្ពុជានឹងមានតម្លាភាព និងមានការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើននៅពេលអនាគត"។ អង្គការនេះបានបង្ហាញពីការប្រឹងប្រែងជាច្រើនរបស់រដ្ឋាភិបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើពុករលួយរួមទាំងកិច្ចការរបស់អង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយនិងការដាក់បង្ហាញតម្លៃសេវាសាធារណៈជាផ្លូវការនៅតាមក្រសួងនានាផងដែរ។ ចំណាត់ថ្នាក់របស់កម្ពុជា នៅក្នុងសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់អំពើពុករលួយនេះ គឺផ្អែកតាមប្រភពទិន្នន័យស្ថិតិចំនួនប្រាំពីរ

រួមទាំងរបាយការណ៍របស់វេទិកាសេដ្ឋកិច្ចពិភពលោកធនាគារពិភពលោក និងអង្គការស៊ើបអង្កេតសេដ្ឋកិច្ច។

ប្រទេស ដាណឺម៉ាក គឺជាប្រទេសស្អាតស្អំជាងគេបំផុតនៅឆ្នាំនេះ ដែលទទួលបានពិន្ទុ៩១ បន្ទាប់មកមានប្រទេសនូវវែលសេឡង់ប្រទេសហ្វាំងឡង់ និងប្រទេសស៊ុយអែត។ ប្រទេសសូម៉ាលី កូរ៉េខាងជើង និងអាហ្វហ្គានីស្ថានមានចំណាត់ថ្នាក់ចុងក្រោយគេ និងមានពិន្ទុចំនួន៨ រីឯប្រទេសកម្ពុជាស្ថិតនៅពីក្រោយជាប់ប្រទេសភូមា ព្រុយណេ និងស៊ីមបាវេ ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ទី១៥៧ ជាមួយពិន្ទុ២១។

សមាជិកក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដែលកម្ពុជាអាចធ្វើឱ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះអាក្រក់របស់ខ្លួនប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺត្រូវអនុម័តច្បាប់ស្តីពីសេរីភាពទទួលបានព័ត៌មានដែលគេរង់ចាំ និងចង់បានជាយូរមកហើយ។ សេចក្តីព្រាងច្បាប់នេះត្រូវបានរដ្ឋសភាច្រានចោលកាលពីខែមករា។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា វិធានការនេះនឹងផ្តល់សិទ្ធិ និងយន្តការដល់សាធារណជនឱ្យចូលរួមកាន់តែសកម្មនៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំង

អំពើពុករលួយ ហើយអាចជួយឱ្យរដ្ឋាភិបាលទទួលបានលទ្ធផលកាន់តែល្អប្រសើរ។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រុមប្រឹក្សានាយកអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានធ្វើការកត់សម្គាល់អំពីច្បាប់ស្តីពីអ៊ីនធឺណិតដែលអង្គការសិទ្ធិមនុស្សនានានិយាយថា អាចរារាំងសេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ ជាពិសេសស្តីអំពីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមហើយផ្ទុយទៅវិញ បានជំរុញឱ្យរដ្ឋាភិបាលផ្តោតលើការការពារផ្លូវច្បាប់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានដែលលាតត្រដាងអំពើពុករលួយ។

លោក ឆាយ សារុដ អនុប្រធានអង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់រដ្ឋាភិបាលបានបដិសេធចំពោះការដែលថា មិនមានការប្រឹងប្រែងទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ។ លោក សារុដ មានប្រសាសន៍ថា "វាជាសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការនិយាយថា កម្ពុជាមានអំពើពុករលួយច្រើន ប៉ុន្តែកម្ពុជាកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍ ដូចជាការកសាងសាលារៀន និងស្ពាន"។

លោកបន្ថែមមុនពេលបដិសេធមិនធ្វើអត្តាធិប្បាយបន្តថា "ប្រសិនបើយើងមានអំពើពុករលួយមែន តើការងារទាំងអស់នេះនឹងកើតឡើងដោយរបៀបណា? យើងអាចមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកយើងទាំងអស់គ្នា"។ កាលពីខែមុនមន្ត្រីសុខាភិបាលមួយចំនួនត្រូវបានមូលនិធិពិភពលោកដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺអេដស៍ជំងឺរបេង និងគ្រុនចាញ់បង្ហាញថា បានទទួលប្រាក់សកុណារាប់សែនដុល្លារជាកំរូធីមួយដែលបង្ហាញថា មានអំពើពុករលួយច្រើន។

កាលពីសប្តាហ៍មុន អង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏បានចាប់ខ្លួនមន្ត្រីអគ្គិសនី និងមន្ត្រីពន្ធដារបីនាក់ផងដែរនៅក្នុងករណីដាច់ដោយឡែកពីគ្នាចំនួនពីរពីបទក្លែងបន្លំឯកសារ និងទទួលសំណូក។ គឹមហឿន

រាយការណ៍បន្ថែមដោយ យូន ណារឹម

# ទម្លាប់មិនល្អដែលធ្វើឱ្យ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

សុខភាពគឺជាឱកាសដ៏សំខាន់ បើយើងគ្មានសុខភាព អ្វីៗក៏ត្រូវបាត់បង់អស់ដែរ ពិសេសទម្លាប់មួយ ចំនួនអាចធ្វើឱ្យសុខភាពទ្រុឌទ្រោម ហើយអាច បណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតផង ។

**- ផឹកស្រា :** ការទម្លាប់ផឹកស្រាស្រវឹង ជាប្រចាំ ដូចជាស្រាទំពាំងបាយជូរឱ្យបានត្រឹម ត្រូវទៅតាមពេលវេលាកំណត់ ពិតជាជួយធ្វើឱ្យ សុខភាពមាំមួនបាន ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកផឹក រហូតធ្លាក់ខ្លួនទៅជាជនប្រមឹកវិញនោះ ប្រាកដ ជាអ្នកទទួលក្តីអន្តរាយហើយ ។ ព្រោះគ្រឿង ស្រវឹងអាចបណ្តាលឱ្យធ្វើមកើតមានជំងឺ, កើត ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយស្រាជាមូលហេតុដែល តែងតែសម្លាប់មនុស្សជាច្រើននាក់នៅលើពិភព លោកយើងនេះ ។

**- កើតកំហឹងនៅក្នុងខ្លួន :** ប្រសិនបើយើង មានភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួន (ស្រួស) ខ្លាំងពេក នោះ រូបកាយរបស់យើងក៏កាន់តែធ្លាក់ចុះខ្សោយ ជាលំដាប់ ។ ស្រួសជាមូលហេតុធ្វើឱ្យសុខភាពធ្លាក់

ចុះខ្សោយលើសពីការស្មានទុកដែលអាចធ្វើ ឱ្យរូបកាយត្រូវប្រឈមមុខនឹងជំងឺតម្កាត់ ផ្សេងៗគ្រប់បែបយ៉ាង ។ មនុស្សកើតអាការ តានតឹងនៅក្នុងខ្លួនបាត់បង់ភាពម្ចាស់ការ, តែងតែព្រួយបារម្ភ វានឹងបណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធ ទាំងឡាយនៃរូបកាយត្រូវអន្តរាយ, ការបន្ទាប បង់ ក៏លែងមានប្រក្រតី, សម្ពាធឈាម ក៏ឡើងខ្ពស់, ដេកក៏មិនលក់, បរិភោគមិនឆ្ងាញ់ លែងដឹងរសជាតិ... ។

**មើលទូរទស្សន៍យប់ជ្រៅពេក :** មិន អាចដាក់កំហុសទៅលើទូរទស្សន៍ដែលជាឧបករណ៍ ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ឬការកម្សាន្តផ្សេងៗនោះទេ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សទៅរិះរិះ ដែលទទួលរងផលវិបាកដោយ សារតែទស្សនាទូរទស្សន៍មិនបានគិតដល់ពេល វេលាត្រូវចូលដំណេកនៅពេលរាត្រី ។

**- ជក់បារី :** អាចនិយាយបានថា បារីជា មិត្តសម្លាញ់របស់ជំងឺមហារីក ។ ព្រោះថា បារី ជា មូលហេតុនៃការបំពុលសុខភាពច្រើនយ៉ាងណាស់



មិនថានៅក្នុងប្រទេសណានោះទេ លើពិភពលោក យើងនេះ ។ មនុស្សយើងអាចឈប់ជក់បារីបាន តើ មូលហេតុអ្វីបានជានៅតែប្រព្រឹត្ត ទោះជាដឹងថា មានគ្រោះថ្នាក់ហើយនោះ ។ បារីអាចបណ្តាលឱ្យ លើសសម្ពាធឈាម ព្រមទាំងកាត់បន្ថយអាយុជីវិត រស់នៅទៀតផង ។

**- បរិភោគមិនរឹសពេលវេលា :** បើតាម ការអង្កេតស្រាវជ្រាវកាលពីពេលថ្មីៗនេះបានឱ្យ ដឹងថា យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានជនជាតិអាមេរិកាំង

ជាច្រើននាក់បានបាត់បង់ជីវិត ដោយសារតែ បរិភោគមិនរឹសអាហារមិនគិតដល់ពេលវេលា ដែលត្រូវបរិភោគ ។ បើទោះបីជាការល្អានឹង បរិភោគអាហារនេះ ក៏ដោយក៏គួរតែគិតដល់ប្រភេទ អាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ (អាហារកញ្ចប់ដែលផលិត ចេញពីផ្នែកឧស្សាហកម្ម) ការបរិភោគផ្អែមខ្លាំង ពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្ទះសរសៃឈាម ហើយជំងឺទាំងនេះអាចក្លាយទៅជាសត្រូវទីមួយទៅ ហើយសម្រាប់សហរដ្ឋអាមេរិក ។

## ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

### បូតសណ្តែក

បូតសណ្តែក អស់និងគេ	បូតសណ្តែក គេជិះជីវី	រទេះបាក់បែក នាងនាថដើរដី	នាងនាថដើរដី ជិះផ្លែកំផើម ។
ផ្លែកំផើម កំពប់ម្សៅ	ចង់ស៊ីនំដុត យកដៃទៅត្រង	ភ្លើងរលត់ កំពប់សងម៉ង	ចង់ស៊ីនំនៅ សងកូនក្រមុំគេ ។

## ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យេបផល្លី ភី សី

### LAW OFFICES OF MARINA SHEPLSKY, P.C.

Attorneys at Law មេធាវីព្រាប  
Member of NY and NJ Bar  
សមាជិកគណៈមេធាវីរដ្ឋញូយ៉ក និង ជីស៊ី

109 Lafayette st. ste C-5  
New York, NY 10013

Tel : 212-219-2299  
E-Mail: marina@shepelskylaw.com

MARINA SHEPLSKY, Esq      KENNY SENG

REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យេបផល្លី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែក អន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- គ្រិនខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមកូដណ្តឹង
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹង ការបញ្ជូនត្រលប់ទៅស្រុកវិញ
- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- វិញ្ញាបនបត្រសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងសមាជិកគ្រួសារ
- វិញ្ញាបនបត្រសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងសមាជិកគ្រួសារ
- ការសម្របសម្រួល ឬ អេស ស៊ី អាយ អេស
- វិញ្ញាបនបត្រសិក្សាស្រាវជ្រាវ ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ

**បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក**  
**ឱ្យក្លាយជាការពិតតំណាងកូនក្តីទូទាំង៥០រដ្ឋ**  
រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ [WWW.E-US-VISA.COM](http://WWW.E-US-VISA.COM)  
[WWW.SHEPELSKYLAW.COM](http://WWW.SHEPELSKYLAW.COM)

# ទឹកកកជួយឱ្យស្បែកមុខរលីងស្អាត

ស្ថានភាពស្បែកគ្រើម គឺដោយសារតែរន្ធរោមរីកចំពាក់ដែលទាំងអស់នេះជារឿងធម្មជាតិ ។

មនុស្សយើងកាលណាអាយុកាន់តែកើនឡើងស្បែកក៏ប្រែសភាពជ្រើវជ្រួញ និងបាត់បង់អស់នូវភាពសំណើមយឺតយារផងដែរ ។ ស្ថានភាពបែបនេះឯងដែលអាចបង្កបញ្ហាដល់ស្បែកមុខកាន់តែខ្លាំងឡើង ព្រោះក្រៅពីធ្វើឱ្យស្បែកឡើងគ្រើម ហើយនោះវាថែមទាំងធ្វើឱ្យលេចចេញនូវរោគមុនមុខបានទៀតផង ។

ការបង្ហាញរន្ធរោមដើម្បីឱ្យច្រៀសផុតពីបញ្ហាទាំងអស់នេះមានច្រើនវិធី ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងនេះមានវិធីបែបងាយដែលអាចដំណើរការទៅបានដោយមិនបាច់ចំណាយអ្វីច្រើន ។ វិធីនោះគឺនៅរាល់ពេលព្រឹក ក្រោយពេលលុបលាងមុខហើយ ណែនាំឱ្យលោកអ្នកប្រើទឹកកកមកលាងលើផ្ទៃមុខឱ្យបានសព្វ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកព្យាយាមធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងលើនេះបានរាល់ថ្ងៃ នោះធានាថារន្ធរោមនៅលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នកនឹងបានហាប់ណែនល្អធ្វើឱ្យស្បែកមុខបានរលីងស្អាតយ៉ាងប្រាកដ ។ ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងការផ្តល់ឱ្យនូវគុណសម្បត្តិនេះ វាក៏



ផ្តល់ឱ្យគុណវិបត្តិផងដែរ ព្រោះវិធីនេះវាអាចធ្វើឱ្យស្បែកឆាប់ក្រៀមស្អាតលឿនបំផុត ។ ដូច្នេះដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ បានក្នុងមួយថ្ងៃៗ អ្នកគួរទទួលទានទឹកកកឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបង្កើនសំណើមដល់ស្បែកមុខវិញ ។

# វិធីងាយធ្វើក្លែកសហើយមជ្ឈរលោង

តើសុភាពស្រីដឹងដែរទេថា ក្លែកពណ៌ខ្មៅថែមទាំងមានសភាពគ្រាតត្រឹមទៀតនោះ គួរឱ្យខ្មាសគេបែបណា តែមុននឹងដោះស្រាយបញ្ហានេះយើងមើលពីដើមចមសិន ៖

កាយវិការផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាការពាក់អាវចង្កៀត រហូតធ្វើឱ្យកិតស្បែកនៅក្រោមក្លែក ការហូរព្រើសចេញមកច្រើន ការការពារក្លែក ការកកស្ទះនៃកោសិកាងាប់នៅក្រោមក្លែក ការប្រើប្រាស់គ្រឿងសំអាង និងផលិតផលសម្រាប់ជួយបំបាត់ក្លែកទាំងអស់នេះសុទ្ធតែភ្លេចឱ្យផ្ទៃស្បែកក្នុងរង្វង់ក្លែករបស់អ្នកងាយឡើងខ្មៅជាប់បានដូចគ្នាទាំងអស់ ។

ការយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្លែកឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ គឺជាកត្តាមួយដ៏ចាំបាច់បំផុត ដែលសុភាពស្រីទាំងឡាយមិនគួរនាំគ្នាមើលរលងជាដាច់ខាត ។ ខាងក្រោមនេះគឺជារូបមន្តជួយសម្រួលស្ថានភាពស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្លែកតាមបែបធម្មជាតិមកធ្វើជូនឱ្យស្រស់ស្អាតឱ្យបានលឿនបំផុត មានសុវត្ថិភាពហើយថែមទាំងជួយផ្តល់កំដៅឧណ្ហៗឱ្យដល់ស្បែកទៀតផង ។

ជំហានដំបូងណែនាំឱ្យងូតទឹកជម្រះកាយឱ្យស្អាតជាមុន បន្ទាប់មកជូតខ្លួនឱ្យស្អាតរួចប្រើ

សំឡីជ្រលក់ជាមួយប្រេងដូង ជូតបរិវេណស្បែកក្លែកជារង្វង់មូល ។ បន្ទាប់មកទៀត ផ្សិតទឹកចម្រាញ់ពីផ្ទៃត្រសក់ស្រស់ប្រមាណជាមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ហើយកូរឱ្យចូលគ្នាសព្វសឹមយកមកលាបស្បែកក្រោមក្លែកទុកចោលរយៈពេល២០នាទី ។

ដំណាក់កាលបន្តចាប់ផ្តើមលាងសំអាតចេញនិងជូតឱ្យស្ងួត ។ រូបមន្តនេះវាជួយកម្ចាត់កោសិកាស្បែកដែលងាប់ចេញព្រមទាំងជួយបំប៉នដល់កោសិកាស្បែកថ្មីដែលអ្នកអាចធ្វើបានញឹកញាប់រហូតដល់មួយសប្តាហ៍២-៣ដងណោះ ។





## កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

**Homecare Agency**  
Group Adult Foster Care Program (GAFC)  
MassHealth

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន  
បុគ្គលិកមានសណ្តានចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិធីវិជ្ជាជីវៈ  
អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសារ៉ុខ្មែរ

Compassionate Care & Reliable  
Professional & Cultural Sensitive  
Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាថែទាំផ្ទះសុខភាព ឬជំងឺហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

*Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with relatives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.*

**ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម ៖**  
To be eligible for GAFC you must:

- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មានស្ថិតិស្ថេរ (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដួងជា មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើប័ន្ទបំបាត់ ចំណីអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
- មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្តល់ខ្លឹមសារ (have physician statement of your condition)
- ត្រូវបានវាយតម្លៃលើផ្នែកសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

**ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន ៖**  
Benefits you will get:

- ការថែទាំផ្តល់មួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កត់ឈាម (Medication Management)
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្តល់ខ្លឹមសារ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមាធិយើ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
- វាយតម្លៃលើសេវាត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

**ត្រូវការស្រ្តីសេវាបុគ្គលិកធ្វើការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston**

**ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក**  
To register, please contact:



ឱក តុលាយុត្តិ ឡឺល  
Tolayuth Ok: Lowell  
Tel: (978)735-4955, Fax: (978) 735-4956  
Office: 144 Merrimack St., Suite 404. Lowell, MA 01852



ពិស ឆាវ៉ាង ប៊ិន ប៊ុន  
Chhavan Pin: Lynn, Revere, Boston  
Tel:(617)783-7177, Fax: (617) 783-7188  
Office: 214 Lincoln St., Suite 200. Allston, MA 02134

# ព័ត៌មានខ្លី អង្ករខ្មែរ ផ្កាម្លិស ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោក **Cambodian Jasmine Rice named Best in the World**

អង្ករខ្មែរពូជ (ផ្កាម្លិស) (Jasmin) បានត្រូវ គេទទួលស្គាល់ថា ជាអង្ករប្រសើរជាងគេក្នុង ពិភពលោកដោយសារតែរសជាតិឆ្ងាយរបស់វា កិត្តិយសនេះ បានមកពីការប្រកួតប្រជែងជាមួយ អង្ករដទៃទៀត នៅបរិវេណនានាចន្លោះថ្ងៃ១៩ដល់ ២១ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ។ អង្ករផ្កាម្លិស បាន ត្រូវយកទៅប្រកួតជាមួយនឹងអង្ករខ្មែរដទៃទៀត នាពេលនោះ ។

អង្ករពូជដដែលនេះបានទទួលរង្វាន់ អង្ករ ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោកម្តងរួចហើយកាល ពីឆ្នាំ២០១២ នៅឱកាសប្រកួតនាក្រុងបាលី ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី ។

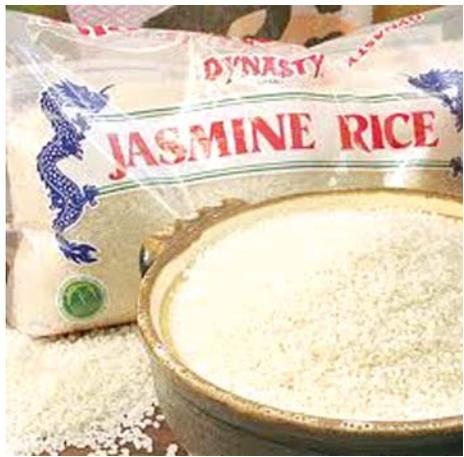
លោកប្រធានសហព័ន្ធនាំអង្ករខ្មែរចេញទៅ



ក្រៅប្រទេសមានមោទនភាពនឹងឃើញអង្ករខ្មែរ ជាប់លេខ ហើយសង្ឃឹមថា នេះជាកត្តាសំខាន់ ដែលនឹងនាំឱ្យអង្ករខ្មែរចេញបានដល់១លាន តោនឆ្នាំ២០១៥ ។

សេចក្តីរាយការណ៍របស់សហព័ន្ធនិយាយថា ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញចំនួន១២.៦១៣តោន ឆ្នាំ ២០០៩-១០៩.២៩៩ តោននៅឆ្នាំ២០១០-២០១. ៨៩៩តោន ឆ្នាំ២០១១ និង២០៩.៧១៧តោន នៅឆ្នាំ២០១២ ។ នៅខែដំបូងនៃឆ្នាំ២០១៣នេះ ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញរហូត៣០០ ។០០០តោនរួច ហើយ គេសង្ឃឹមថា ចំនួននេះនឹងឡើងដល់ ៤៥០.០០០តោននៅដំណាច់ឆ្នាំ២០១៣ ។

ដោយ: Ca parit AKP.25Nov 13



Summary by James Ostis  
 For the second year in a row, Cambodian Jasmine Rice, paka mlis, was named the world's best rice at the 2013 Rice Traders World Rice Conference held in Hong Kong. Cambodian rice had also won the award in 2012 when the conference was held in Bali, Indonesia. The president of the Rice Exportation federation, Kim Savuth, said he expected the amount of rice exports to rise to 1 million ton in 2015. In 2009, 12,613 tons of rice was exported from Cambodia. 105,259 tons were exported in 2010. The number rose to 201,899 tons in 2011. In 2012, the number increased to 205,717 tons. For the first six months of 2013, the total amount of exports is already over 300,000 tons, and is expected to be 450,000 tons by the end of the year. Original Story by Cha Pharith, AKP.

## កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចំអិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ឺនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ ដេវីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣



# ហាងមាសរស្មី

## SUNSHINE JEWELRY, INC.

**215-271-2950**

Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)  
Men & Women Jewelries & Watches  
Custom Design & Repairs on Premise  
15 Years in Services & Growing Strong






702 Washington Ave. Phila., PA 19147  
[www.sunshinejewelryonline.com](http://www.sunshinejewelryonline.com)

# ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

## ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

**Free Estimate**  
Auto Body and Maintenance

**BODY WORKS**  
Auto glass and windshields  
Auto Frame Straightening and Painting



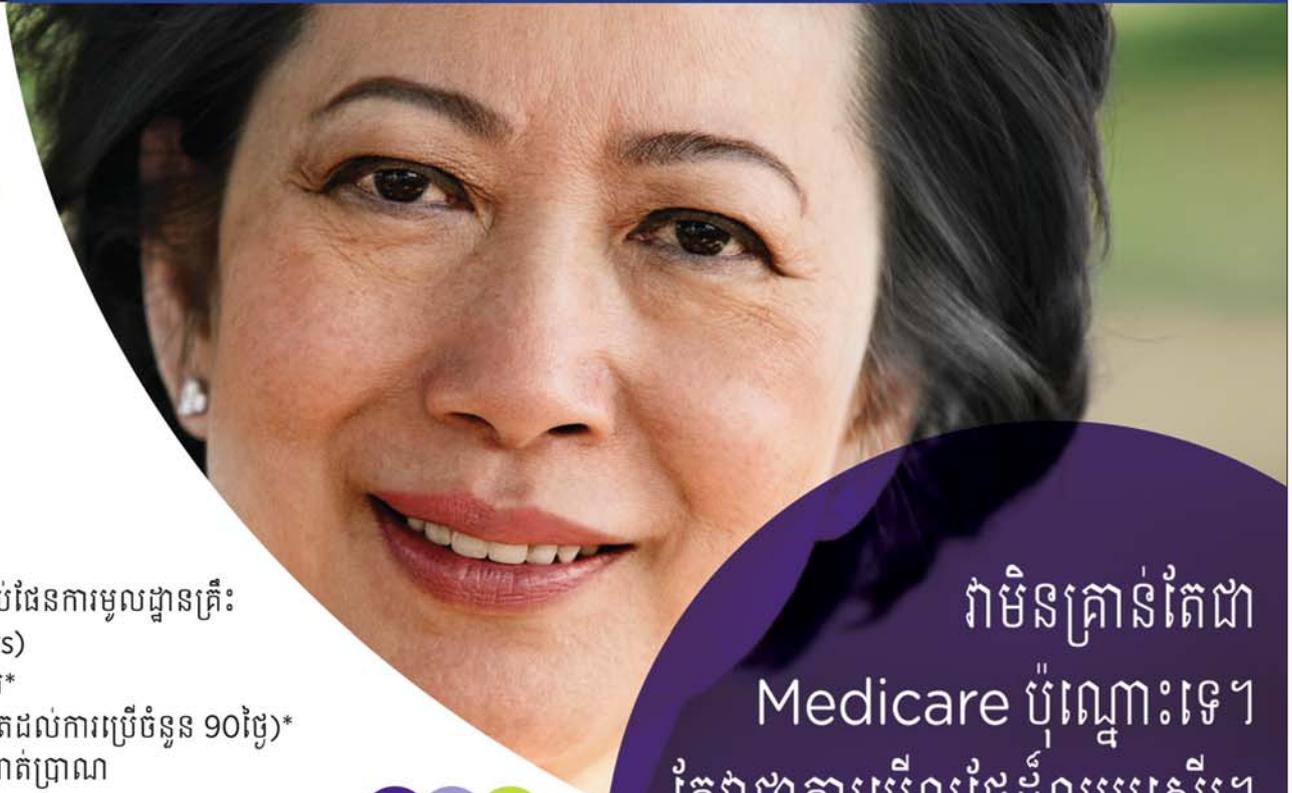
មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកស្មានបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

**ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES**  
State Inspection  
Check Engine Light Diagnostic  
Timing Belt Services  
Complete Tune Up:  
-Brake -Muffler -Struts  
-Water Pump -A/C  
-Bearing Services



From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

4835 N. 16<sup>th</sup> Street. Philadelphia, PA 19141  
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425



### ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

Health Partners Plans គឺកាន់កាប់ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាមមើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក 24/7 នៅពេលដែលនិយាមន៍ Medicare យើងនឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ និងផែនការចម្រុះ បង់ខ្លះ (copays) សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម\* បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90 ថ្ងៃ)\* បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ

**\$0**

វាមិនគ្រាន់តែជា Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។ តែវាជាការមើលថែដ៏ល្អប្រសើរ។

**H P P**  
Health Partners Plans

1-866-901-8000 (24/7) : HPPMedicare.com  
TTY 1-877-454-8477

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការពិពណ៌នាលេញលេញអំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រួមមានថ្នាំ បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់ (premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបង់ប្រាក់ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ប្រទេស។ \*ការជួយថែទាំលើកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំណុះជាពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207\_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013

**តបករណ៍ទី ១ សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើបុណ្យ...**

សំណាងជ្រើសដោយអាចជ្រើសរើសវត្តអាមាម ទៅធ្វើបុណ្យតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ។ ក្នុង ចំណោមវត្តទាំងបួនមានវត្តត្រៃតនាមាមខាងក្រោម១ ខាងលើ២វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រពន្លឺវត្តពៅគេវត្តខ្មែរ ឡូវវិល៤មានទិដ្ឋភាពទូលាយអាចទទួលបានពុទ្ធបរិស័ទ

ជាង១០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ បច្ចុប្បន្នថ្ងៃទាំង នោះ បានក្លាយជាចំណាយថ្លៃឈ្នួលមេធាវីថ្លៃឡើង សាលា បេឡាងដីត ក្នុងការប្តឹងប្តល់រវាងវត្តត្រៃ តនាមាមថា "ខាងលើយកវត្តទៅលក់អោយ វត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរ ឬអែវត្តក្រោមថា ប្តឹង

ចេញចំណាយជំនួសតាំងពីជាង១០ឆ្នាំមកម៉្លេះ ។ ដូច្នេះអ្នកទៅធ្វើបុណ្យដល់ត្រឡប់ពីវត្តវិញ មិន ត្រឹមតែមិនសប្បាយចិត្តទេ ថែមទាំងជេរប្រទេច ផ្តាសារពិម្លាងទៅម្ខាងទៀតទៅវិញទៅមក ពីព្រោះ តែជឿថាម្ខាងជាអ្នករងគ្រោះម្ខាងទៀតជាអ្នក រំលោភបំពាន ក៏បាបចុះនរកតាំងពីពេលនោះ ទៅ ។ ទោះជាតុលាការកាត់សេចក្តីអោយវត្ត

ពលរដ្ឋទូទៅដែលត្រូវគេជឿលថា ពូជខ្មែរចេះ តែខាំគ្នាបំផ្លាញគ្នាមិនចេះឈប់ឈរ ។ គ្មានឃើញ កំរូណាមួយស្របនឹងវត្តនៃភូមិកំណើតរបស់យើង ទេ ហើយក៏គ្មានកុសលផលបុណ្យណាមកពីវត្ត គ្មានសីលនោះដែរ ។ ពលរដ្ឋឡូវវិលរងអំពើបាប រកាំក្នុងចិត្ត គឺដោយសារតែវត្តមានកំណើតមក តែមួយ ហើយបានបែងចែកជាការគ្រប់គ្រងជា



វាគ្មិនទាំងអស់និយាយការពារឱ្យវត្តត្រៃតនាមាមរួមតែមួយ

រាប់ពាន់នាក់ក្នុងពេលតែមួយបាន ។ សំណាងនោះ គ្រាន់តែជាអតីតកាលតែប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវត្តភាគ ច្រើនបានបាត់បង់ប្រជាប្រិយភាពដែលព្រះពុទ្ធជា ម្ចាស់បានក៏សាងទុកនោះអស់រលីងទៅហើយ ។

ប្រជាប្រិយភាពមែន! ប្រជាប្រិយភាពបាន មកពីវត្តអាមាមមានការគ្រប់គ្រងល្អមានសោ ភ័ណភាពល្អមានការគោរពរាប់អានគ្នាជាភាគ រភាព មានភាពថ្លៃថ្នូរជាចាស់ទុំមានជាក្មេងមាន ពូជជាស្រីប្រុសមានកិរិយាមាយាទសមរម័យ កាន់ទិវត្តមានការគោរពវិន័យក្នុងវត្តម៉ឺងម៉ាត់ តាមឋានៈជាសង្ឃជាយាយជីជាអាចារ្យវត្តប្រតិបត្តិ កម្មវិធីនៃវត្តជួបជុំពុទ្ធបរិស័ទអប់រំវិជ្ជាអប់រំបញ្ញា អប់រំកាយវាចារចិត្តចេះចែករំលែកចេះស្រឡាញ់ សុច្ឆ័តយុត្តិធម៌ចេះព្យាយាមតស៊ូក្នុងជីវិត ។ល។ គេតែងស្លៀកពាក់សំពត់ ខោ អាវ ថ្មីបំផុត ទៅ វត្តធ្វើបុណ្យ គឺសំដែងការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដល់ ទិសក្រមានព្រះវិហារនិងសាលានានា ដល់ព្រះសង្ឃ យាយ ឬតាជី ដល់ភ្ញៀវវិជ្ជា ពុទ្ធបរិស័ទអែទៀត ។ គេនាំគ្នាទៅវត្ត ពីព្រោះគ្រួសារនិមួយៗចង់ទទួល បាន នាពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នូវសេចក្តីស្ងប់នូវ ភាពត្រជាក់ត្រជុំក្នុងគ្រួសារជាពិសេសគេយល់ ថា បានធ្វើអំពើបុណ្យដ៏ប្រសើរដោយយកមាតិកា ព្រះរតនត្រៃជាគំរូប្រថាប់ដំណើរនៃជីវិត ។ នេះជា រូបភាពនៃវត្តអាមាមភូមិកំណើតយើងគ្រប់រូបដែល ប្រកបដោយលក្ខណៈដ៏ប្រពៃដូចរៀបរាប់ខាង លើរួមគ្នានឹងនៅគ្រប់ទីកន្លែងនៃប្រទេសកម្ពុជា ។

យកវត្តមកវិញ ពីព្រោះពុំមែនវត្តរបស់ចៅ អធិការខាងលើទេ...ចប់រឿងនេះហើយថែម



បណ្តឹងបន្តថា វត្តខាងក្រោមបិទទឹកភ្លើងមិន អោយវត្តលើប្រើប្រាស់វិវត្តលើមានការខ្វះខាត មិនបានចេញថ្លៃទឹកភ្លើងទុកអោយវត្តខាងក្រោម

ត្រឡប់មកតែមួយវិញកាលពី២ឆ្នាំមុន ក៏ដោយ តែគណកម្មការវត្តនៅតែបែកវត្តអោយរំហែក

បែកបាក់គ្នាជាពីរដែលនេះពុំមែនជារឿងព្រះសង្ឃ វិវាទអាចារ្យ ឬយាយជីទេ អ្នកទាំងនោះរងគ្រោះ ដោយសារគណកម្មការទាំង១៤រូប ដូចប្រជា

ពីវត្តជាបីវត្តដោយជម្លោះវត្តលើវត្តក្រោម នឹង មានវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរប្រឡូកក្នុងនោះ ដែរ រហូតដល់ជាង១០ឆ្នាំ ។ នៅចុងក្រោយបង្អស់ ចេះកម្មសិទ្ធិវត្តដែលបានហើរចេញផុតពីដៃម្ចាស់ វត្ត ក៏ត្រឡប់មកម្ចាស់វត្តវិញ ដោយសេចក្តី សម្រេចរបស់ចៅក្រមបញ្ជាអោយដឹកនាំវត្តត្រៃ តនាមាមជាវត្តតែមួយគណកម្មការតែមួយអោយ ច្របាច់វត្តលើវត្តក្រោមបញ្ចូលគ្នា រីឯវត្តសហគមន៍ ព្រះសង្ឃខ្មែរ ក៏ទៅបង្កើតវត្តថ្មីមួយទៀត បញ្ហា បានត្រូវបញ្ចប់ ហើយទទួលបាននូវភាពអបអរសាទរ ពីពលរដ្ឋមិនតិចទេនាពេលនោះ ។ អីឡូវដល់ឆ្នាំ ទី៣ ដែលវត្តលើ-វត្តក្រោមនៅតែបែកជាពីរ គណកម្មការក៏ចែកជាពីរដែលទំនាស់ក៏នៅតែ មានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្មានភ័ព្វជួបតែការដឹកនាំ បោកប្រាស់មិនចេះចប់ ។



គ្មានហេតុផលអ្វីឡើយទៅលើសោះដែល ថា វត្តនៅបែកជាពីរនិងប្រសើរជាងវត្តរួមគ្នាតែ មួយវិញក្រៅតែខ្លាចគណកម្មការវត្តណាមួយ នោះនឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ ហើយមួយទៀតនឹង បាក់មុខនោះទេ តែក្នុងពេលដែលវត្តកំពុងតែបែក ជាពីរនេះ វាមិនត្រឹមតែបាក់មុខគណកម្មការ ទាំងសងខាងតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងព្រះសង្ឃ ទាំងគ្រហស្ថទាំងសហគមន៍ខ្មែរទាំងមូលចូលរួម បាក់មុខមាត់ដែរ ។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរឡូវវិលច្រើនរយនាក់ផ្អែក ឆ្លងនឹងភាពអាម៉ាស់នៃការគ្រប់គ្រងក្មេងឈ្មោះដ៏ ក្រខក់របស់វត្តអាមាមខ្មែរក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនបាន សំដែងមតិជាសាធារណក្នុងពេលប្រជុំនៅភោជនីយ ដ្ឋានសានីដាម្តងនៅវត្តត្រៃតនាមាមម្តងនឹងចុង ក្រោយនៅសានីដាដដែលម្តងទៀត តាំងពីខែ មេសាមុនមកទល់ពេលនេះទាមទារថា លើក

**សម្រាប់អ្នក ១ ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្រ...**

ជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយសមាជិកសភាអាមេរិកាំងច្រើនរូប ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រដល់ចលនាកូដកម្មអហិង្សាដែលបានផ្ដើមឡើងតាំងពីបន្ទាប់ឱកាសបោះឆ្នោតខែកក្កដា២០១៣មក ។ តើមិនបានឃើញថា ចលនាអហិង្សានោះបានធ្វើអោយរង្គោះរង្គើរដ្ឋាភិបាលបច្ចុប្បន្ននៅឡើយទេ ហេតុអ្វី? សូមស្តាប់បទសម្ភាសន៍របស់ ម៉ៅ សុធានី ដូចតទៅនេះ ៖

**ដោយ ម៉ៅ សុធានី RFA**

សួរ- ខ្ញុំបានដឹងកាលពីថ្ងៃសៅរ៍ថា ឯកឧត្តមបានជួបសមាជិកសភាអាមេរិកាំងមួយចំនួន តើបាននិយាយគ្នាអ្វីខ្លះ?

**កឹម សុខា :** ទី១ យើងចង់ប្រាប់ពិស្តារភាពពិតនៃការជាប់គាំងនយោបាយនៅកម្ពុជា និងជំហរគណបក្សសង្គ្រោះជាតិក្នុងនយោបាយបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយការពិភាក្សានេះយើងផ្ដោតទៅលើដំណោះស្រាយខ្ញុំបានជួបដោយឡែកៗ ចង់ដឹង តើគេយល់យ៉ាងណាពីដំណោះស្រាយសម្រាប់កម្ពុជា ខ្ញុំបានជួបខ្នាណាៗភាគីដោយឡែកទៅ ជួបអង្គ វិយ ដោយឡែកទៀត ជួបអង្គ វិយ សំខាន់ណាស់ ព្រោះគាត់ជាប្រធានគណបក្សសភាខាងកិច្ចការបរទេសគាត់បានដឹងស្ថានភាពរដ្ឋាភិបាលសំខាន់ខ្ញុំប្រាប់ទៅទៀតជាពិសេសជុំវិញការបោះឆ្នោតហ្នឹង ។

សួរ: តើលោក អង្គ វិយ មានជំហរយ៉ាងណាពីរដ្ឋាភិបាលស.រ.អា. ចំពោះម្ចាស់ឆ្នោតជាពិសេសចំពោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ?

**កឹម សុខា :** គាត់ថា គាំទ្រចំពោះប្រជាពលរដ្ឋ



Senator Ed Royce



Dana Tyrone Rohrabacher is the U.S. Representative for California's 48th congressional district

**សួរ :** លោកដាណារ៉ូបា គឺលោក អង្គ វិយ ក៏ដូចគ្នាប្រឆាំងនឹងការដឹកនាំលោក ហ៊ិន សែន ថែមទាំងទាមទារឱ្យលោក ហ៊ិន សែន លាលែងចេញពីនាយករដ្ឋមន្ត្រីតែមិនឃើញជាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វី តើលោកនៅមានអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ឃឹមជាងហ្នឹងទេ ?

**កឹម សុខា :** តាំងតែពីដើមមកមន្ត្រីសភាអាមេរិកាំងដែលតែងតែសម្រេចនោះ ចំពោះកម្ពុជានោះបានជួបនឹងខ្ញុំជាញឹកញយៗគេថា រឿងនេះវាអាស្រ័យទៅលើពលរដ្ឋខ្មែរខ្លួនឯងដែលត្រូវក្រោកឈរឡើងគេបានជួយឱ្យខ្ញុំបង្កើតមជ្ឈមណ្ឌលលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យឡើង ដើម្បីបង្កាត់

នោះទេ តែគេនឹងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យការទាមទាររបស់ពលរដ្ឋខ្មែរដែលចង់បានការផ្លាស់ប្តូរនេះអាចធ្វើទៅបាន

**សួរ :** មន្ត្រីស.រ.អា.ដែលថា ចង់ជួយឯកឧត្តមនោះ តើមានប្រាប់ទេថា នឹងជួយយ៉ាងម៉េចដែរ ?

**កឹម សុខា :** ខ្ញុំសុំអធ្យាស្រ័យមិនអាចនិយាយជាសាធារណៈបានទេ គ្រាន់តែជម្រាបថា ស.រ.អា. គេមានទំនាក់ទំនងគ្នាភ្នំភ្នំភាពលោកដូចជាមានអ.ស.ប.មាន IMF មានធនាគារពិភពលោកមានប្រទេសជាមិត្តផ្សេងៗ ទៀតមានជំហុំជាដើមដែលគេប្រើជាមធ្យោបាយសម្រេចគោលដៅរបស់គេ... ដូច្នេះសុំជម្រាបបងប្អូនថា



អង្គវិយសមាជិកព្រឹទ្ធសភាអាមេរិកាំងទៀនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរយ៉ាងខ្លាំងនៅចំពោះមុខ កឹម សុខា , រដ្ឋមន្ត្រីកិច្ចការ

ខ្មែរដែលបានក្រោកឈរឡើងយ៉ាងខ្លាំងទាមទាររកសេរីភាពរកយុត្តិធម៌ឱ្យការបោះឆ្នោតហ្នឹងគាត់គិតថា ស.រ.អា. គួរតែជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលស្រឡាញ់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យគាត់នឹងនិយាយនឹងសហការីគាត់ជាមួយនឹងក្រសួងការបរទេសនិងមិត្តភក្តិដទៃទៀត ដើម្បីដោះស្រាយនេះ

បង្រៀនប្រជាពលរដ្ឋពីសេរីភាពពិតប្រជាធិបតេយ្យហ្នឹង ខ្ញុំបានដើរទៅបង្ហាត់បង្រៀនតាមស្រុកភូមិឥឡូវប្រជាពលរដ្ឋបានយល់ហើយ គេបានក្រោកឈរហើយគេទាមទារឱ្យមាការផ្លាស់ប្តូរនៅអាណត្តិទី៥នេះ ដូច្នេះស.រ.អា. ត្រូវមកជួយខ្ញុំហើយ គាត់យល់ស្របជាមួយនឹងខ្ញុំថា ស.រ.អា. ដល់ពេលនឹង

យើងមានសង្ឃឹម... ។

**សួរ :** គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានតាងគមនុស្សរាប់ម៉ឺននាក់មកធ្វើបាតុកម្មជាច្រើនដងមកហើយទេ មិនបានផលអ្វីទាល់តែសោះគេថែមទាំងនិយាយថា គណបក្សប្រជាជនគេលែងមានការខ្វល់ខ្វាយអ្វីទាល់តែសោះ តើឯកឧត្តមមាន

ប្រតិកម្មយ៉ាងណាឆ្លើយតបនឹងពាក្យចោទប្រកាន់នេះទេ ?

**កឹម សុខា :** ទី១-អ្នករិះគន់គាត់មានសិទ្ធិរិះគន់តែខ្ញុំគ្រាន់តែបញ្ជាក់ថាការពិតការធ្វើបាតុកម្មនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយសារបាតុកម្មនេះ ហើយទើបមានបរទេសធំៗគេទទួលយើងគ្រាន់តែនៅកាលីហ្វ័រញ៉ានោះមាន៤-៥នាក់ទៅហើយ ហើយនៅមានម្នាក់ទៀត ដែលសុំមិនបញ្ចេញឈ្មោះជាសមាជិកព្រឹទ្ធសភាមានឥទ្ធិពលជិតស្និទ្ធនឹងលោកអូបាម៉ា ក៏បានជួបហើយដែរ នេះក៏ដោយសារប្រជាពលរដ្ឋ **តទៅទំព័រទី ២២**

ចុះធ្វើ បាតុកម្មហ្នឹង ទី២-ខ្លះថា យើងធ្វើនេះវាយីតពេកខ្ញុំ កឹម សុខា សុំបញ្ជាក់ថា ខ្ញុំធ្វើបាតុកម្មនេះ គឺអហិង្សាដោយប្រើបញ្ជា គឺបានលទ្ធផលឆាប់នឹងប្រសិទ្ធភាពយូរ គឺជាយុត្តិសាស្ត្រដែលមានគោលដៅច្បាស់លាស់ ហើយបើគណបក្សប្រជាជនប្រើអំពើហិង្សាមកលើបងប្អូន យើងក៏មិនអាចនៅស្ងៀមបានដែរ ។

**សួរ :** នៅប្រទេសថៃមាគណបក្សប្រឆាំងនឹងរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើបាតុកម្មបះបោរលុកកាន់កាប់ អាគារដ្ឋាភិបាលឱ្យនាយករដ្ឋមន្ត្រីអ្នកស្រីយើងឡាក់ ចុះចេញពីដំណែងតោគណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចនឹងធ្វើដូចគ្នានេះទេ ?

**កឹម សុខា :** ទី១-យើងនឹងមិនធ្វើអ្វីដែលខុសច្បាប់នោះទេ ម្យ៉ាងទៀតយើងនឹងមិនធ្វើឱ្យមានការបង្ករលាយរលាយខ្មែរហូរច្រើនណាស់ហើយខ្ញុំក៏មិនឱ្យលេសទៅគណបក្សកាន់អំណាចដើម្បីវាយធ្វើបាបបងប្អូនទៀតដែរ បាតុកម្មអហិង្សារបស់យើងគឺទាមទារឱ្យពិនិត្យសន្តិសុខឡើងវិញ បើគណបក្សប្រជាជននៅតែមិនព្រមយើងទៅដំណាក់ការទី២ គឺទាមទារឱ្យមាយការបោះឆ្នោតសារជាថ្មីនៅពេលឆាប់ៗនេះ ហើយបើនៅតែមិនព្រមយើងចូលទៅដំណាក់ការទី៣ ទៀត ដែលយើងសុំមិនទាន់ប្រាប់នាពេលនេះតែយើងនឹងធ្វើដំណាក់ការទី៣ដោយអហិង្សាដដែល ។

**សួរ :** ទាក់ទងនឹងជំហិរសង្គ្រោះជាតិគណបក្សប្រជាជនស្នើថា ឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចូលសិនទៅ ហើយធ្វើការកែទម្រង់ក្នុងនឹងនៅពេលក្រោយ តើជំហិរគណបក្សឯកឧត្តមយ៉ាងណា?

**កឹម សុខា:** យើងអាចនឹងជជែកគ្នាបានយើងយកសហគមន៍អន្តរជាតិជាអាជ្ញាកណ្តាលដើម្បីរៀបចំការកែប្រែកែរ គ.ជ.ប. កែរឱ្យពលរដ្ឋមានឈ្មោះបោះឆ្នោតត្រឹមត្រូវកែប្រែប្រព័ន្ធឃោសនាតែសម្រាប់ឱ្យមានការបោះឆ្នោតសាជាថ្មីនៅឆ្នាំក្រោយពុំមែន៥ឆ្នាំទៀតទេ យើងមិនចាញ់បោកទៀតទេ ។

**ម៉ៅ សុធានី :** ថា សូមអរគុណជម្រាបលា ។



# ដោះស្រាយបញ្ហាថ្នាលជក់

ប្រសិនបើស្ត្រីណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ក្រោយពេលឆ្លុះកញ្ចក់ហើយ មើលឃើញផ្ទៃមុខរបស់ខ្លួនឯងមិនស្រស់ស្រាយថ្នាលរាងផតខ្លះនោះ មិនគួរបញ្ជាបំបាត់ខ្លួនឯងឡើយទេ ព្រោះយើងអាចប្រើគ្រឿងសម្រាប់ជួយឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមានលក្ខណៈថ្នាលពេញឡើងវិញបាន ។

សម្រាប់វិធីដោះស្រាយមានលក្ខណៈងាយស្រួលបំផុតដោយគ្រាន់តែណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឹមប្លាស់អនពណ៌ស៊ីជម្ពូ ឬក៏ពណ៌ស៊ីជម្ពូលាយទឹកក្រូច បើពុំនោះទេក៏អាចប្រើពណ៌ក្រហមដូចជាផ្លែឆិវី ផាត់នៅលើថ្នាលជារង្វង់មូលនៅត្រង់ផ្ទៃណាមួយនៃថ្នាលដែលទុញខ្ពស់ជាងគេ ។ ការធ្វើបែបនេះ គឺវាជួយពង្រាយផ្ទៃសាច់ដែលទុញខ្ពស់ជាងគេឱ្យទាបទៅវិញ ទើបធ្វើឱ្យផ្ទៃថ្នាលមិនផតខ្លះ ។

ក្រៅពីនេះអ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់អនប្រភេទដែលមានពន្លឺដូចពេជ្ររួមជាមួយផងដែរដើម្បីធ្វើឱ្យពន្លឺវាជួយបំបាត់ផ្ទៃនៃតែមថ្នាលបាន ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចងចាំទុកថា មិនគួរផាត់ឱ្យលេចចេញជាស្រមោលខ្សែកាត់តាមក្របនៃផ្ទៃមុខដាច់ខាត ព្រោះអាចធ្វើឱ្យសាច់ថ្នាលរបស់អ្នកកាន់តែផត លើសដើមនៅពេលប្រើអាយនេដូ ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបានត្រឹមត្រូវតាមដំបូន្មានខាងលើនេះ អ្នកស្ទើរតែមិនចាំបាច់គូសត្របកភ្នែកឱ្យដិតខ្លាំងទៀតផង ព្រោះប្រសិនបើគូសត្របកភ្នែកដិតខ្លាំងពេកវាកាន់តែធ្វើឱ្យមើលឃើញថា ផ្ទៃមុខរបស់អ្នក

លេចធ្លោពេកជាមិនខាន ។

ដំណាក់កាលចុងក្រោយ គឺប្រើអាយនេដូពណ៌ខ្ចីឬមានពន្លឺផ្លែកៗផាត់ឱ្យពេញត្របកភ្នែកចំណែកផ្ទៃបច្ចុប្បន្នវិញ ណែនាំឱ្យប្រើក្រែមពណ៌ខ្ចីដូចគ្នាតែប្រសិនបើពណ៌ចាស់ពេក ដូចជាពណ៌ស្លឹកក្រហមអាចធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមើលឃើញកាន់តែរួមតូចថែមទៀត ។

លើកនេះបញ្ហាខ្លាយខ្លួនពីរឿងផ្ទៃថ្នាលផតលេចចេញតែទ្រនុងតែមថ្នាលនោះ នឹងលែងបង្កជាបញ្ហានៅលើផ្ទៃមុខទៅទៀតហើយ ហើយអ្នកក៏អាចបង្ហាញសម្រស់ថ្នាលបានដោយមានជំនឿចិត្តទៀតផង ។



## ភ្នំឡាបថ្ងៃលិទ

### PAILIN ROSE MARKET

Asian & International foods Market





**Fresh Produce**

- ▶ Poultry
- ▶ Meats
- ▶ Fish and Seafoods
- ▶ Veggebles
- ▶ Can foods
- ▶ Kitchenwares etc

**ហាងឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី**

**6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780**

- ▶ មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីរាល់ថ្ងៃ
- ▶ ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី -អង្ករគ្រប់ធន
- ▶ មានម្ហូបឆ្អិនស្រេច ជាកញ្ជូរ ទាខ្លែ ចៅខ្លែ នុំនែក ។ល។
- ▶ មានត្រីកំប៉ុនចុះថ្ងៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :

**យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងជំទូលាយ**

**ម៉ោងបើកចាប់ពីម៉ោង ៩:០០AM-៨:០០PM**



# របបអាហារអ្វីខ្លះដែលជួយបំប៉នកែវភ្នែក

កែវភ្នែកគឺជាវត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុត ប្រៀបដូចនឹងជីវិតរបស់យើងអីចឹង ។ បញ្ហាភ្នែក ចុះខ្សោយនេះ គឺអាចបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើន យ៉ាង ដូចជាដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់របបអាហារ ខ្លះជីវិតបំប៉នការអង្គុយនៅមុខកុំព្យូទ័រយូរ ពេក ។ល។ ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពភ្នែកនេះ មាន ប្រិយមិត្តភាគច្រើនបានគិតថា ញ៉ាំកាវ៉ុត ឱ្យបាន ច្រើន ទើបជាការប្រសើរ ព្រោះវាសម្បូរវីតាមីន A ដែលបំប៉នសុខភាពភ្នែក ។

ការពិតទៅមិនមែនតែការកុំមួយមុខនោះ ទេ ដែលជួយរក្សាភ្នែកនោះ ពោលគឺមានអាហារ ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដែលមានដូចខាងក្រោម នេះ ៖

ភ្នែកត្រូវការសារធាតុបំប៉នជាប្រចាំ ដូចជា វីតាមីន A, C និង E និងសារធាតុ Zeaxanthin & Lutein ដែលមាននៅក្នុងបន្លែស្លឹកបៃតង ដែលទាំងនេះវាជួយទប់ស្កាត់សារធាតុពុលក្នុង ឈាម ដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក និងជា



**Phal's Flooring**  
*Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing  
 Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.*





*Floor Buffing/Striping and Waxing VCT & Hardwood Floor.  
 Carpet Cleaning/Shampoo & Car Detailing.*

**Phal (Khmer) 978-328-6682 / 978-876-9849 Free Estimate**

**Randy's Home Improvement**  
*Home, Kitchen & Bathroom Remodeling. Installing Hardwood Floor  
 Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Hardwood Floor. Finishing  
 Basement, Drywalls, Painting. Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.*






*Hair/Nail Salon Remodeling. Installing Wireless Smoke Alarm and  
 Video Security Cameras Systems. Doors & Windows.*

**Randy (Trung) 302-397-4664**  
**Phal (Khmer) 978-328-6682**

*Licensed/Registered  
 173366  
 Free Estimate*

**Golden Video Shop Providence**  
 មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336  
**VM LAPTOPS CENTER**  
 - VANNAK MOEUN (Manager)  
 មានជួសជុល-ទិញ និងលក់ "ឡាបតុប" គ្រប់យ៉ាង  
**301 Reservoie Ave. Providence RI 02907**

**ហ្វ្រិធីនខ្មែរវីដេអូ**  
 មានជួលនិងលក់កុនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀង  
 សម័យវីដេអូ ខាវ៉ាអូខេឡីៗ  
 742 Potters Avenue  
 Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : (401) 787 6663

**BUSINESS FOR SALE**  
**BEAUTY SALON with TANNING**

ប៊ីសនេស ត្រូវលក់ចេញឆាប់  
 កែសម្ផស្ស និង ថែទាំស្បែក (Tanning)  
 ហាងទំហំ 1,500 Sq.  
 151 Central St., Lowell, MA 01852  
 តម្លៃ \$9,800  
 សូមទាក់ទង និកូឡាស 978-454-7008  
 ថ្ងៃជួលហាង និងទឹក ភ្លើង  
 (ប្រហែល 1000ដុល្លារ/ខែ)  
 អាចចរចាតម្លៃបាន

អង់ទីករថែរក្សាការពារភ្នែកទៀតផង ។

**វីតាមីន A** : មានច្រើននៅក្នុងកាវ៉ុត ប៉េងប៉ោ ល្អុងទុំ និង ឆ្លើមជ្រូក ។

**វីតាមីន C** : មានច្រើននៅក្នុងផ្លែក្រូច ស្រូវប៊ើរី ម្ទេសប្លោក ឬម្ទេសហាវី និងផ្កាខាត់ណាបៃតង ។

**វីតាមីន E** : មានច្រើននៅក្នុងប្រេង បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។

សារធាតុ Zeaxanthin & Lutein : មានច្រើននៅក្នុង ពពួកបន្លែស្លឹកបៃតង ផ្លែ ស្វាយ ផ្លែគីវី ត្រសក់ស្រូវ សណ្តែកបារាំង ផ្កាខាត់ណាបៃតង ពោត ទំពាំងបាយជូរក្រហម ក្រូច ។

ចំពោះឆ្លើមជ្រូក គឺមានវីតាមីន A ប្រហាក់ប្រហែលនឹងកាវ៉ុតដែរ ។ អ្នកអាច យកវាមកស្ងោរ ឬអាំងដើម្បីទទួលបានកំប៉ាន ដែរ ។ របបអាហារទាំងអស់នេះ គឺអាចជួយ បំប៉នកែវភ្នែករបស់លោកអ្នកឱ្យមានសុខភាព ស្តុកស្តើងវិញបានជាមិនខាន ។

# បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណាមានប្រយោជន៍



បន្លែ និងផ្លែឈើជាប្រភេទអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារជាតិបំប៉នយ៉ាងសម្បូរបែប ប៉ុន្តែប្រសិនបើការបរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវទេនោះ វាក៏អាចដល់សុខភាពខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំពីវិធីនៃការទទួលបានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យមានអត្ថប្រយោជន៍ ។

ដោយវិធានមិនអា និងសេ ទើបបានជាស្ត្រីមេផ្ទះទាំងឡាយនិយមទិញបន្លែប្រភេទនេះមកចម្អិនជាអាហារ មានទាំងយកទៅក្លាយទុកក្នុងទូទឹក

កកថែមទៀតផង ។ ប៉ុន្តែមិនគួរបរិភោគផ្លែប៉េងប៉េងនៅពេលមិនទាន់បរិភោគអាហារ (បរិភោគបាយ) ដោយសារតែផ្លែប៉េងប៉េងបង្កើនជាតិជួរនៅក្នុងក្រពះច្រើនខ្លាំងពេក ។

លើសពីនេះទៅទៀតនោះ គេមិនត្រូវបរិភោគផ្លែប៉េងប៉េងរួមជាមួយនឹងបន្លែត្រសក់នោះ

ទេ ដោយសារតែផ្លែត្រសក់មានសារធាតុដែលអាចបំផ្លាញជីវជាតិវីតាមីនសេនៅក្នុងផ្លែប៉េងប៉េងចោលទាំងអស់ ។ ផ្លែប៉េងប៉េងក៏នៅមានផ្ទុកសារធាតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតប្រតិកម្មគីមីនៅក្នុងក្រពះជាមួយនឹងអាស៊ីដដែលមាននៅក្នុងក្រពះ គ្រាប់បណ្តាលឱ្យឆ្អល់ ពោះ ហើមពោះ ពិបាកបត់ដឹងធំ ។ យកល្អមិនគួរបរិភោគផ្លែប៉េងប៉េងពេលកំពុងតែឃ្នានអាហារខ្លាំងពេកនោះទេ ។

- **ការឹត :** បណ្តាអ្នកស្រាវជ្រាវសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលមានជំនាញខាងការសិក្សាស្រាវជ្រាវពិសោធន៍អំពីចំណីអាហារ បានរកឃើញ ថាប្រសិនបើពិសាទឹកការឹតកិនសម្បូរទៅដោយជាតិការ៉ូទីន ហើយបែរជាផឹក ស្រា ប្រាកដជាឆ្លើមដែល មានសុខភាពល្អនោះ បែរជាបញ្ចេញសារធាតុពុលនិងបណ្តាលឱ្យឆ្លើមទទួលរងជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរច្រើនមិនផុតនោះឡើយ ។

តទៅទំព័រទី ២៦

## SIM'S Home Improvement

Major Sim Enterprises, Inc.



Repairing • Remodeling • Additions

ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

- Kitchen ចង្កាន់បាយ
- Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ
- Bathroom បន្ទប់ទឹក
- Bedroom បន្ទប់ដេក
- Roofing ដំបូល
- Siding ជញ្ជាំង
- Window បង្អួច
- Door ទ្វារ
- Basement ជាន់នៅក្រោមដី
- Additions បន្ថែមបន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial

ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ

Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash  
More information call: 1.978.452.7467

www.SimsHomeImprovement.com  
Boreth@SimsHomeImprovement.com

## ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ

### Caring Dental For ALL Ages



**FREE**  
Teeth Whitening  
New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13

**"EXCLUSIVE OFFER"**  
**\$55.00**  
Limited Time New Patient Special  
(Regular Discount: \$55.99 a \$250 Value)  
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13

### COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy
- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ជម្រកញ្ជាញធ្មេញ
- ដកសរសៃធ្មេញ
- ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Most Forms of Insurance & Payment

ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស៊ុរ៉ង់  
MassHealth • Cigna • Aetna  
Amex • Discover • Visa • Mastercard

### Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street



យើងមានអ្នកនិយោជកសាច់ខ្លួន អប់រំស្រាវជ្រាវ និងប្រកបដោយ សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 បើឡើងកាត់ជូនប្រើនេះ

724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039  
www.BrightSmiles-Dental.com

# រឿងភ្នំបូរី - ភ្នំដា

ភ្នំបូរី ស្ថិតនៅក្នុងឃុំអង្គរវប្បិ ស្រុកព្រៃកប្បាស (បច្ចុប្បន្នស្រុក អង្គរវប្បិ) ខេត្តតាកែវ ។ សព្វថ្ងៃគេធ្វើដំណើរទៅកាន់ភ្នំនេះ បានដោយលំបាកបន្តិច ព្រោះត្រូវទៅតាមផ្លូវជាតិទៅដល់ផ្សារព្រៃល្វា (សាលាស្រុកព្រៃកប្បាស) ហើយត្រូវបែកចូលតាមផ្លូវលំចម្ងាយ២២ គីឡូម៉ែត្រ ទៀតទើបដល់ផ្សារអង្គរវប្បិ ដែលជាទីតាំងនៃចៅដំបងអង្គរវប្បិ ។ លុះឆ្លងស្ពានទៅត្រើយខាងត្បូងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវរទេះប្រមាណជា ៥ ឬ ៦ គីឡូម៉ែត្រ ទើបទៅប្រទះឃើញភ្នំពីរទន្ទឹមគ្នា គឺភ្នំដានៅខាងកើត ភ្នំបូរីនៅខាងលិច ។ ម្យ៉ាងទៀតផ្លូវនេះ បើជារដូវវស្សាវិញត្រូវទឹកលិចលង្ហាចតោងតែជិះទូកឆ្លងទើបបាន ។



ភ្នំទាំងពីរនេះ មានទំនងជាទីស្ថានរាំងបន្ទាយដែលមានសេសសល់ពីបុរាណកាល គឺនៅភ្នំបូរីមានថ្មភក់តម្រៀបបង្ករគ្នាជាកំពែងបន្ទាយ

ធំទូលាយដែលសព្វថ្ងៃបាក់បែកស្ទើរតែបាត់រូបនោះទៅហើយ ឯនៅលើភ្នំដាឃើញនៅសល់ប្រាង្គសិលាមួយនៅមានជារូបរាងច្បាស់លាស់នៅឡើយ ដោយមានរំលេចក្បាច់រចនាគួរជាទីគយគន់ផង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះនៅជិតខាងភ្នំទាំងពីរនេះ មានបុរាណដ្ឋានច្រើនទៀត

ប្រកបដោយបែបរចនាពិសេសៗ ក្នុងជំនាន់នោះ ដូចជាបែបរចនាខាងស្ថាបត្យកម្មខាងការប៉ាន់រូបភាព និងក្បាច់ចម្លាក់ភ្នំវិល្លិនាឱ្យអ្នកប្រាជ្ញខាងការស្រាវជ្រាវគុហាសាស្ត្រ (Archéologie) សន្មតឈ្មោះការរចនាខ្មែរសម័យនោះ ហៅថា "បែបភ្នំដា" ។

សព្វថ្ងៃទេសចរទាំងឡាយពុំសូវបានទៅដល់ទីនោះទេ ដោយសារពិបាកខាងគមនាគមន៍ ដូចយើងជំរាបមកហើយខាងលើ ។ ប៉ុន្តែទោះបីជាពុំបានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកក៏ដោយការអានអត្ថបទ និងការស្ទាបរឿងនិទានដែលទាក់ទងដោយរឿងរ៉ាវនៅទីកន្លែងនោះ ក៏ហាក់ដូចជានាំឱ្យយើងបានឃើញបានយល់ក្នុងចិត្តដែរ ។

ដើម្បីបញ្ជាក់ពីរឿងព្រេងប្រចាំភ្នំនោះ យើងសូមលើកយកសេចក្តីឱ្យការណែនាំរបស់លោក ខុង- អ៊ូឡូ អតីតមេឃុំអង្គរវប្បិ ស្រុកព្រៃកប្បាស ហើយដែលជាសមាជិកឆ្លើយឆ្លងរបស់ក្រុមជំនុំយើង **តទៅទំព័រទី ២៩**



## បង្ហាញបណ្ណាល័យថែទាំមនុស្សចាស់ ក្រុងឡូឡូ រ៉ែល

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — [www.lowelleldercare.com](http://www.lowelleldercare.com)

### អ្វីទៅជាបណ្ណាល័យថែទាំមនុស្សចាស់ ក្រុងឡូឡូ រ៉ែល?

គឺជាលំនៅដ៍កក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណងគឺគាំទ្រមនុស្សចាស់រស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជារដូវរបស់ពួកគាត់ ។

### ទីតាំងនៃបណ្ណាល័យ

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ។

### បណ្ណាល័យផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានរបៀបផ្តល់ដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងកម្រិត
- ការអប់រំពីសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរកំសាន្តក្រៅមណ្ឌល

### Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips



**សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111**

Continued from Page 06 **The “Cambodian vote”...**

number of active Cambodian voters may be a fixed number that with the 2011 turnout of 9,946 was sufficient to win a seat but proved insufficient when the 2013 turnout rose to 11,581.

Looking at the ward by ward performance by both Nuon and Pech in both 2011 and 2013 disproved that theory. Both made substantial gains in wards that have the most Cambodian voters (Wards 2, 3, 4, and 7). However, that same comparison shows that both Nuon and Pech, but especially Nuon, lost a substantial number of votes from 2011 to 2013 in the wards that have the fewest Cambodian voters (Wards 1, 6, and 9 – both also lost ground in Ward 8 which has a substantial Cambodian population but has other issues that will be a subject of a future post).

Here is a ward by ward comparison of the change in vote totals for both Vesna Nuon (VN) and Van Pech (VP) showing the actual change in votes plus that change as a percentage:

- W1 – VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
- W2 – VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
- W3 – VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)
- W4 – VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
- W5 – VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
- W6 – VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
- W7 – VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
- W8 – VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
- W9 – VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
- W10 – VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
- W11 – VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)
- Citywide = VN = -371 (-10%) — VP = +374 (+20%)

There is no doubt that Vesna Nuon became engulfed in controversial issues during this council term, some of his own making (campaign finances and rental property) and others (ratifying Gerry Nutter’s appointment to the election commission and opposing the move to censure

Mayor Murphy) that collectively extracted an electoral price. Although Vesna provided the Lowell Sun with the ammunition, the newspaper repeatedly hammered him with negative stories. That coverage could account for the plunge in Vesna’s support in Ward 1 which has by far the oldest median age of voters of any ward in the city (i.e., the people most likely to still read a newspaper).

But what of Van Pech? He ran one of the most positive, issues-oriented campaigns seen in this or any other election, yet he saw a substantial loss of votes from his 2011 performance in certain sections of the city. The increase in overall turnout from 2011 (9,946) to 2013 (11,581) was 16%. For a candidate who ran in both 2011 and 2013 to stay the same, his vote total should have risen by the same percentage. While Van Pech’s citywide total did increase by more than that amount (his went up 20%), his performance greatly exceeded that in the wards with the most Cambodian voters (up 81% in ward 2, up 62% in ward 4). Had his vote in all the other parts of the city increased in the same proportion as the overall turnout increased – by 16% – he still would not have won a seat but he would have been far more competitive than he was.

There are many possible explanations for the slippage in support for Cambodian candidates in the wards with the fewest Cambodians, some benign, some not so benign. It’s an issue worth exploring further. Once the purged voter file becomes available in a few weeks, we can look in great detail at who voted where and perhaps draw some conclusions at that time. In the meantime, the Cambodian people in Lowell should be encouraged by the substantial increase in turnout that was seen in the wards in which most of them live. That may be little consolation when a member of the community is no longer on the city council, but in politics, it’s important to take the long view and that increase in turnout is a positive development.



**ភោជនីយដ្ឋានស៊ីម ភ្នំខ្មែរ**  
Simply Khmer Restaurant

Open 7 days a week from 8AM-9PM  
បើករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់  
26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700  
គេហទំព័រ: www.simplykhmerrestaurant.com



**ភោជនីយដ្ឋាន គុលាបក្រុមហ៊ុន**  
**Red Rose RESTAURANT**  
ម្ចាស់ថ្មី - ម្ហូបឈ្មួញឆ្មារ  
អញ្ជើញមកចូលរួមមិនខុសមីនាងនៃ សូមអរគុណ!

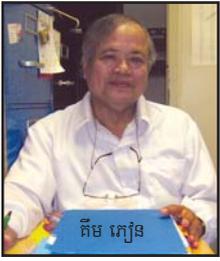
Mon-Sun  
8am -8pm

សម្ផម្ភ ត្រៀម \$11.99

\* ម្ហូបឆ្មារជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដដែល  
\* សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរូសរាយភាក់ទាក់

**(978) 452-5400**  
Pailin Plaza  
716 Middlesex St. Ste 1  
Lowell, MA 01851

# ខ្ញុំឡើងតុលាការ



**ដោយ : គឹម ភៀន**  
**ប្តីឡាដែលហ្មៅ**

បងប្អូនដ៏កំសត់របស់យើងនៅវត្តសុរិយារង្សីបានទាស់ទែងគ្នាក្នុងរឿងបោះឆ្នោតរើសរកគណៈកម្មការដឹកនាំវត្តអារាមបានជិតមួយឆ្នាំហើយ តែជម្លោះនោះហាក់ដូចរកច្រកចេញមិនឃើញ ។ ម្ខាងៗសឹងតែសោះខ្យល់ទៅហើយក្នុងការដឹកជញ្ជូនគ្នាទៅតុលាការចាំឆ្លើយប័ក្ខី ឬចោទប្រកាន់គ្នាទៅវិញទៅមក ។

រឿងរកខុសរកត្រូវនេះវាងាយដោះស្រាយសោះគ្មានចាំបាច់ខាតពេលវេលារកស៊ីខាតទ្រព្យទៅជួលមេធាវីឱ្យការពារជួលចៅក្រមឱ្យកាត់ទោសគ្នាឯងសោះឡើយ ប្រសិនបើយើងទាំងសង្គ្រោះនៃក្រុមបដិបក្ខនោះសុទ្ធតែជាមនុស្សបរិសុទ្ធស្រឡាញ់ជាតិ ស្រឡាញ់សាសនា ស្រឡាញ់សហគមន៍របស់ខ្លួនពិតៗនោះ ។ វាពិតជាមានរឿងអ្វីមួយមិនបរិសុទ្ធហើយក្នុងរឿងជម្លោះនេះ ។ ខ្ញុំជឿថាអ្នកទាំងពីរក្រុមនេះ ដឹងរឿងពិតនោះច្បាស់ជាងគេ ហើយដឹងកំហុសរបស់ខ្លួនជាងអ្នកដទៃៗមានតែការបរិសុទ្ធស្មោះត្រង់ទេ ទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហារាក់កំភែលនេះឱ្យចប់បានឆាប់ ។ វាមិនមែនជាចំណោទលំបាកដល់ទៅពីងអ្នកច្បាប់ឬចៅក្រមរៀនសូត្រដល់ថ្នាក់បណ្ឌិតអ្វីទេ ។ តែចាស់ទុំ ព្រឹទ្ធាចារ្យដែលមានទឹកចិត្តបរិសុទ្ធចង់បានសុខឱ្យសង្គម ដើម្បីប្រតិបត្តិសីល សមាធិបញ្ហានោះ នាំគ្នាជួបជុំពិសារតែសួរ ជាមួយគ្នាហើយពិភាក្សាដោយសុច្ឆរិតទៅវាគ្មានអ្វីជាអាទិកំហាំងដោះស្រាយពុំបាននោះទេ ។ កុំចាំទៅខាតលុយខាតកាក់ជួលគេឱ្យមើលងាយយើងជាជាតិមួយដែលគ្មានសាមគ្គី ។ វាមកពីរបៀបប្រឈមហើយដែលរកស្រុកមួយ ជ្រកមិនបានដឹងគេនាំគ្នាដើរពន់ចរកម្លប់ជ្រករកបាយចំអែតក្រពះបានរស់ហើយ មិនចេះរក្សាសុខឱ្យគ្នាហែកហូរគ្នា ព្រោះតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប្រយោជន៍ក្រុមខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ ។ យើងឈឺចាប់មកដល់នេះ គ្រប់គ្រាន់ហើយបងប្អូន...! ជិដួន ជិសាយយើងម្តាយឪពុកយើង...ជាច្រើនជំនាន់ហើយ បាត់ស្រុក បាត់នគរបាត់ អស់ក្តី ស្រឡាញ់យើងសឹងតែក្លាយជាជនអនាថា គ្មានអ្នកគ្រប់គ្រងការពារត្រូវតែធ្វើបាបដូចសត្វធាតុគ្មានពេលដើរមុខខ្លួន ។ ឥឡូវបានមកដល់ប្រទេសមានសេរីភាពហើយ គួរគិតរៀនសូត្រឱ្យបានចេះដឹងបង្រៀនកូនចៅឱ្យចេះស្រឡាញ់ជាតិមាតុភូមិ ហើយនៅទីនេះ យើងគួរតែនាំគ្នាសាមគ្គីទាមទារនូវអ្វីៗរបស់ដួនតាយើងបាត់បង់ទៅនោះឱ្យបានមកវិញទើបវាសម ។ តែ

យើងបែរជាវាយប្រហារគ្នាដណ្តើមប្រយោជន៍អ្វីមួយតូចទៅវិញ ។ គួរឱ្យស្តាយណាស់ ។ បោះបង់គំនិតនេះចោលទៅបងប្អូនបែរមុខមករកគ្នាវិញទៅ ដើម្បីកុំឱ្យខាតបង់ទាំងអស់គ្នា ព្រោះប្តឹងប្តល់ជិតមួយឆ្នាំទៅហើយតុលាការក៏បានកោះហៅឱ្យគ្រួសារទាំងសង្គ្រោះទៅបំភ្លឺ ឬឆ្លើយបាន៤ដងហើយដែរ ។ តែ២លើកដំបូងពុំបានការអ្វីទេ ព្រោះតុលាការមានភារៈកិច្ចមមាញឹកពេកមិនបានសួរនាំ ឬធ្វើការឱ្យក្រុមវត្តសុរិយារង្សីឡើយ ។ ទើបលើកទី៣លើកទី៤នោះទេ ទើបតុលាការបានសួរនាំដល់បងប្អូនដ៏កំសត់របស់យើងនៃអារាមសុរិយារង្សី ។ ហើយខ្ញុំជាអ្នកនិពន្ធកំសត់ម្នាក់ ក៏ទើបតែបានចូលខ្លួនទៅតុលាការស្តាប់ការចោទប្រកាន់គ្នារបស់បងប្អូនរួមឈ្មោះខ្ញុំបាន២លើក ចុងក្រោយនេះដែរ...ហើយ២លើកដំបូងរបស់ខ្ញុំនេះ គឺបានឃើញទិដ្ឋភាពដូចតទៅ ៖

ក. បានឃើញលោកសង្ឃអត់ចង្កាន់ថ្លៃត្រង់ព្រោះមិនទាន់ចប់ម៉ោងប្រជុំ ។

ខ. ឃើញអ្នកបកប្រែភាសាមិនសូវចេះភាសាខ្មែរបានប្រើពាក្យឆ្គងឆ្គងទៅលើព្រះសង្ឃដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ខ្ញុំឈឺផ្សារ ។ មិនមែនចេតនារបស់គាត់ទេ តែមកពីគាត់មិនចេះពាក្យប្រើក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះសង្ឃ ។

គ. អាណិតយាយតាចាស់ៗមកការពារលើកទឹកចិត្តក្រុមរបស់ខ្លួន ទោះគាត់មិនចេះដឹងក្តីក្តាអីគាត់ទេ តែបិទទូរស័ព្ទគាត់មិនទាំងចេះផងរហូតដល់អ្នកជំនួយការតុលាការដេញឱ្យចេញពីសាលប្រជុំពួកគាត់ដើរចេញបណ្តើរខំបិទទូរស័ព្ទបណ្តើរតែទូរស័ព្ទមិនព្រមរលត់កាន់តែបញ្ចេញសម្លេងខ្លាំងឡើង ។ បងប្អូនអើយ! លួមផ្សះផ្សារគ្នាបានហើយកុំឱ្យលំបាកដល់យាយតាគាត់ទៅឱ្យតុលាការសំឡូត ព្រោះតែបងប្អូនច្បាំងគ្នានេះណា! ។

រឿងនេះមិនទាន់អស់ទេ ពីរពេលដែលតាចាស់ខ្ញុំបានឡើងទៅតុលាការតាមដានបងប្អូនរួមឈ្មោះខ្ញុំចោទប្រកាន់គ្នានៅមុខជញ្ជីងយុត្តិធម៌នោះ ខ្ញុំសន្ទុកចាប់ពេញឱវាព្រោះបងប្អូនរបស់ខ្ញុំអង្គុយជាពីរជួរចំពីមុខអស់លោកអ្នកច្បាប់មានចៅក្រមជាតួយ៉ាងម្ខាងជាក្រុមអ្នកឈ្នះឆ្នោតម្ខាងទៀតតាំងខ្លួនជាអ្នកមិនបានចូលរួមបោះឆ្នោត ហើយចោទប្រកាន់ក្រុមឈ្នះឆ្នោតថា បានបោះឆ្នោតតែក្រុមខ្លួនឯងវាដូចការបោះឆ្នោតនៅប្រទេសកម្ពុជាក្នុងអណត្តិទី៥នេះបេះបិទ! ចូរបងប្អូនយើងទាំងពីរក្រុមស្តាប់នឹងពិចារណារឿងបោះឆ្នោតនៅកម្ពុជាមើល វាដូចគ្នាសឹងតែ១០០% វាខុសតែត្រង់នៅប្រទេសកម្ពុជាគេថាយុនកម្ពុយនីស្តនៅពិក្រោយខ្នងខ្មែរមិនអាច

ចរចារគ្នាបានទេ ចុះនៅសហរដ្ឋអាមេរិកមហាសេរីភាពនេះ ម៉េចក៏ឱ្យយួនមកនៅក្នុងសតិអារម្មណ៍ខ្លួនបាន ដើម្បីបំបែកបំបាក់បងប្អូនរួមឈ្មោះដ៏កំសត់របស់ខ្លួនឯងអនោចអធមិយ៉ាងដូច្នោះពីដើមគេនាំគ្នាបំបែកខ្មែរក្រោមនឹងខ្មែរណាស់ ឥឡូវមិច្ឆិតាបំបែកបំបាក់នេះ បានសម្រេចហើយព្រោះពេលនេះសឹងតែគ្មានខ្មែរណាម្នាក់មកវត្តសុរិយារង្សីឡើយ! ឱឈ្មោះខ្ញុំម៉េចក៏អភ័ព្វម្ល៉ោះ? សុខៗគេនាំគ្នាបង្ករឈ្មោះបងប្អូនខ្ញុំដែលស្ងួត ហើយឆាប់ជឿស័ដីពុះព្យួង ។ បានសម្រេចគោលដៅទីមួយហើយ គេបង្ហោះដំណឹងអកុសលមួយទៀត គឺបែកបាក់នេះមកពីខ្មែរក្រោមខ្លួនឯងទេ ព្រោះពួកត្រើយខាងកើតនឹងត្រើយខាងលិចទន្លេបាសាក់ចំពីខាងកើតទន្លេមានពួកខេត្តព្រះត្រពាំងមួយឯខាងលិចទន្លេមានពួកខេត្តខ្លាំងពេលលាបក្រមុនស ឡូង ឈៀង មាត់ជ្រូកជាដើម... ។

នេះជាក្បួនរបស់យួនធ្វើកាលជំនាន់ដែលគេច្បាំងចូលមកដណ្តើមកាន់កាប់ដឹកមុជាក្រោមធ្វើឱ្យខ្មែរក្រោមស្តប់ ហើយចោទប្រកាន់មើលបំណាំគ្នាយួនច្បាំងដណ្តើមយកខេត្តព្រះត្រពាំងបានដោយខ្មែរខាងលិចទន្លេ មិនសហការជាមួយខ្មែរខាងកើតទន្លេ ។ ដល់នៅសល់តែខ្មែរខាងលេចទន្លេយួនវាយម្តងទៀតខ្មែរខាងកើតទន្លេមិនអាចជួយសហការអ្វីបានទៀត ព្រោះនៅក្រោមនឹមគេទៅហើយ ។ បងប្អូនអើយអាម៉ាសនឹងឈឺចាប់

ណាស់ ។ ជនជាតិយើងមិនអន់ទេ ខ្លាំងពូកែណាស់តែកំហុសត្រង់ខ្លះបញ្ហាឆាប់ជឿការយោសនារបស់ខ្លាំងគ្មានការរៀបចំជាប្រយោជន៍ត្រឹមខ្លាំងដូចភ្លើងបើង ។ ចរិតជាតិយើងយើងនេះ ហើយទើបយើងស្គាល់តែក្តីអាមាសដល់សព្វថ្ងៃ ។ ឆាប់ភ្ញាក់ខ្លួនឡើយបងប្អូនរួមឈ្មោះជាទីអាណិតនឹងស្រឡាញ់ដ៏កំសត់ហើយ ។ សូមបងប្អូនសម្លឹងមើលឱ្យបានឆ្ងាយយើងឃើញថា មានពុទ្ធបរិស័ទនៅវត្តសុរិយារង្សីនេះ មានច្រើនតែបងប្អូនខាងលិចទន្លេបាសាក់ប្រាកដមែន ហើយសម្លឹងឱ្យឆ្ងាយទៅទៀត នៅក្នុងជួរសហព័ទ្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោមមានខ្មែរខាងលិចទន្លេជាអ្នកដឹកនាំទៀតយ៉ាងនេះហើយ សត្រូវរបស់ខ្មែររកឃើញចំណុចនោះ ក៏បង្ហោះនូវនិយោបាយបំបាក់បំបែកចាស់របស់គេតែយើងជាខ្មែរឯណោះទេ ដែលជាអ្នកអនុវត្តនិយោបាយលាមកអាចមិន... ។ បងប្អូនរួមឈ្មោះយើងដឹងទាំងអស់គ្នាហើយថា បងប្អូនរៀនណាមួយយើងគាត់មិនសប្បាយចិត្តទាល់តែសោះចំពោះវត្តមានរបស់សហព័ទ្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោម ស្ថិតនៅលើផែនដីនេះ វាជាបន្ទានៅក្នុងភ្នែកគាត់ចំពោះមតិអន្តរស ចំពោះមុខអង្គការសហប្រជាជាតិ... រឿងខ្មែរខាងកើតទន្លេនឹងខាងលិចទន្លេស្ថិតនៅទីនេះ ច្រើន ឬតិចវាគ្មានអ្វីទាក់ទងដល់សាច់ឈាមយើងទេ វាជាកត្តាបងប្អូនយើងដែលមានលទ្ធភាពចូលរួមបានតិច បានច្រើនតែប៉ុណ្ណោះ

### តទៅលេខក្រោយ

## តមកទំព័រទី ១៨ សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើ...

ដំកើងកំពស់វប្បធម៌ខ្មែរឡើងនឹងអោយវត្តត្រូវតែរកមកបញ្ចូលគ្នាជាវត្តតែមួយមកវិញ ។ អ្នកទាំងនោះ បានជ្រើសរើសតំណាងរបស់ខ្លួន១៧រូបបង្កើតជាគណកម្មការវប្បធម៌ខ្មែរដឹកនាំដោយលោក កឹម ចាន់ថា ជាប្រធាន និងលោកសែម មាស ជានាយកប្រតិបត្តិសម្រាប់ដឹកនាំការទាមទារនេះអោយបានសម្រេច ។

គេគួរតែរីករាយនឹងទៅវត្តណាដែលគេប្រាថ្នាចង់ទៅធ្វើបុណ្យ ក៏ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទ ជាពិសេសនៅបរទេស គួរតែបង្កើតអោយមានយន្តការពារសិទ្ធិជំនឿរបស់ខ្លួន (កុំអោយថ្វាយបង្គំលោកក្លែងក្លាយដែលមិនរូញរាននិងភូមិភាគក្បែរនិយសង្ឃ) និងនៃវត្តអារាមដែលខ្លួនទៅធ្វើបុណ្យ (កុំអោយគណកម្មការវត្តយកវត្តធ្វើជាសម្បត្តិផ្តាច់ខ្លួនជាទីធ្វើពាណិជ្ជកម្មធ្វើនិយោបាយ) ធ្វើដូច្នោះទើបកុសលអាចកើតពីការធ្វើបុណ្យបាន ។ ករណីវត្តលើវត្តក្រោមដែលបានបែកជាពីរឡើងពីភាពមិនបរិសុទ្ធ ដូច្នោះគួរតែមានការស្រុះស្រួលបបួលគ្នាដាក់វត្តរបស់ពុទ្ធបរិស័ទអោយទៅជាតែមួយដូចដើម ទើបភាពសៅហ្មងក្នុងសហគមន៍នឹងបញ្ចប់ទៅបានភាពរីករាយ សម្រាប់ជួរ និងរីកចំរើនឡើងវិញ រីឯភាពសក្តានុពលនៃវត្តត្រូវ

រតនារាជ្យកម្មសន្តិភូត្តវិញដែរ ។

ខ្មែរផុសប្រកាន់ជំហររបៀបបង្រៀមវត្តតែមួយយ៉ាងនេះ ពីព្រោះតែទស្សនៈ ត្រូវ-ខុស ពុំមែនទស្សនៈកាន់ជើងវត្តណាមួយនោះទេ តែបានត្រូវទទួលកាលាបណ្ឌិតថា យើងបានល្បឿនចូលដៃជាមួយវត្តមួយហើយនេះគេហៅថា ចង់សម្លាប់ឆ្កែនាំគ្នាថា ឆ្កែនោះវាគួរតែដល់ជាបច្ចេកទេសចាស់គម្រើលពេកទៅហើយ ។ ពេលនេះគេគួរស្វែងរករូបមន្តណាមួយដែលជម្រុញគណកម្មការទាំងសងខាងរៀបវត្តអោយមានការស្រុះស្រួលគ្នាស្របច្បាប់ជាវត្តតែមួយ ដើម្បីសន្តិភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពលរដ្ឋដ៏កំសត់ដែលរត់រុករានពីរបប ប៉ុលពត ហើយ មករងគ្រោះរបបដណ្តើមវត្តនោះដែលខ្លះស្លាប់ បាត់ បង់ជីវិតទៅហើយនាំយកជម្លោះទៅហ៊ានធ្វើទៀត គួរអោយស្តាយ ។

សម្លេងពលរដ្ឋរងគ្រោះទាមទារការដោះស្រាយទំនាស់វត្តទាំងពីរនេះ មានសារសំខាន់ណាស់ សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តបងប្អូនចាស់ៗ ។ វត្តនៅឡើយវិលនេះមានច្រើនមែន ប៉ុន្តែវត្តដែលបងប្អូនអាចធានាថាបរិសុទ្ធអាចទៅធ្វើបុណ្យបាននោះពុំមានច្រើនទេ ដូច្នោះចូរនាំគ្នាទាមទារសិទ្ធិធ្វើបុណ្យដោយសេរីនេះ អោយបានមកវិញ ។

# វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

## The human inner engineering

### តារាងខ្លួន

ចំពោះពួកយើងខ្ញុំ ដូចជាអណ្តាតច្រមុះបើសិនជាមានពេលនោះ សូមអនុវត្តន៍ ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ។ ចូរបើកពួកយើងខ្ញុំឱ្យច្រើនឡើងៗនោះសតិអ្នកនឹងត្រូវបានពង្រីកតាមវិធីនេះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

តាមរន្ធនាមពីរ ចូរអ្នកសំគាល់ដឹងរាល់លក្ខណៈជាក់ស្តែងទាំងអស់នោះ ។ នាខណៈនោះតែម្តង ។ ចូរកុំអន្តរាគមន៍ឱ្យខ្លួនក្បាលអ្នកច្រៀតច្រែក ចូរមកពិចារណាអ្វីឡើយ ។ ចូរទទួលដឹងលក្ខណៈដង្ហើម តាមសភាពពិតរបស់វា FEEL BREATH AS IT IS ។

ម្នាក់នឹងទទួលបានការលំហែរកាយចិត្តសេរីភាពស្ងប់ចិត្តភ្លាមៗ អស្ចារ្យណាស់ ពីព្រោះអនុវត្តន៍បែបនេះអ្នកនឹងបានទៅជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធដែលជាធម្មជាតិពិតៗរបស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ។

### ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ

ខ្ញុំគួររំលឹកឡើងវិញថា ការប្រតិបត្តិសំគាល់រូបកាយចិត្តដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅពេលនេះ ចូរអ្នកកុំភ្លេច (ការទំលាក់សតិពិក្សាលមកដងខ្នង) ក្នុងពេលនេះ ចូរអ្នកទទួលដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងលើរូបកាយ និងក្នុងរូបកាយអ្នក ។

អ្នកអាចនឹងសួរខ្ញុំថា អ្វីទៅដែលជាវេទនាលើរូបកាយនឹងក្នុងរូបកាយនោះ ? វេទនាទាំងនោះមានដូចជា : ក្តៅត្រជាក់ ស្រ្តីរំញ័រ ស្កប់ស្កាប ចលនាបេះដូងឱ្យខ្លី ចលនាដីចរ ចលនាឆ្នែងឡើងចុះ ដោយការដង្ហើម ចលនាពោះបោងផត

ស្លឹក ឈើ ឈាមៗត្រង់នេះ ត្រង់នោះ ឆ្លងក្បាល ក្រពោះ ហើមពោះព័រខ្លួន ស្រវាំងភ្នែក ស្មារក តឹងច្រមុះ ។ល។ មានវេទនាខ្លះផ្ទុះឡើងយើងជាម្ចាស់ខ្លួនពុំអាចរកឈ្មោះដាក់ឱ្យផង ។ នោះក៏ពុំមានបញ្ហាអ្វីឡើយគ្រាន់តែដឹងនោះត្រឹមត្រូវហើយ ។ ខ្ញុំរំលឹកថា ញយៗថា ចូរអ្នកកុំបណ្តោយឱ្យខ្លួនក្បាល ចូរមកជ្រៀតជ្រែកគិតពិចារណាអ្វីឡើយ ត្រឹមតែដឹងប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ PERCEIVE THINGS AS THEY ARE ។ អ្នកអាចសំរួលសតិពិក្សាលហូរហែរ ចុះមកចុងជើង ហើយសំរួតសតិហូរហែរពីចុងជើងឡើងទៅក្បាលវិញ ។ ត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើង ច្រើនលើកច្រើនសារ ហើយទន្ទឹមនឹងពេលសំរួតសតិនោះ សូមពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងពិតៗ ផ្ទុះឡើងជាក់ស្តែងតាមកន្លែងនីមួយៗ អ្នកអាចសំរួតសតិនេះ ដោយយឺតៗឬលឿនវិញពិក្សាលដល់ចុង ជើងៗ សារចុះសារឡើង ។

វិធីនេះ សាមញ្ញ ហើយនាំឱ្យអ្នកអាចសំគាល់រូបកាយចិត្តបានភ្លាមៗមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ។ ការពិនិត្យសកម្មភាពខ្លួនក្បាលចលនាលំហូរគំនិត

ចូរអ្នកហាត់ទទួលដឹងនឹងធ្វើជាសាក្សីកិច្ចការខ្លួនក្បាល ដែលកំពុងតែគិតគូរអំពីអ្វីមួយ ពិនិត្យលំហូរ គំនិតដែលវិលវល់ជ្រាវដេលៗ ។

ចូរហាត់ស្តាប់សំឡេង ពីក្នុងក្បាលមកដូចជាសំឡេង រឺអ្វីទាំងអស់ប្រហាក់ប្រហែលស្តាប់ន្ទោសខ្លួន ឯងភាពច្របូកច្របល់ ការគិតមមែទៅរក ហេតុការណ៍ដែលនឹងកើតមាន នាពេលអនាគត ។ល។ និង ។ល។ ចូរចងចាំថា ដឹងគឺគ្រាន់តែដឹងប៉ុណ្ណោះ ពុំពិចារណាពុំវាយតម្លៃ ពុំ

បកស្រាយ ទោះរឿងល្អ ឬរឿងអាក្រក់រឿងខ្លៅ ឬរឿងសរ ចូរបើកចំហរលាដៃទទួលស្នាមមន្តទាំងអស់ ធ្វើដូច្នោះអ្នកប្រកាន់តិរិយាបទអ្នកគ្រាន់ដឹង ឬមនុស្សទំនើបហើយ ។

### ការពិនិត្យអារម្មណ៍ក្នុងផ្ទៃចិត្ត

ចូរហាត់ និងទទួលដឹង និងជាសាក្សី នូវអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនានានា ដែលកំពុងតែលេចឡើង នាពេលនោះ ។ ទទួលដឹងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ អួលណែន ភ័យព្រួយបារម្ភ ស្នាយស្រណោះ ច្រំណែន ច្រំណូ គំនំ សម្រេតតុណ្ហភាពអស់សង្ឃឹម លោភលន់ សប្បាយរីករាយភាពស្ងប់ ត្រេកត្រអាល។ ចូរទំលាប់ប្រកាន់អាកប្បកិរិយាបើកចំហរ និងស្នាមមន្តអនុញាតិឱ្យថាមពលទាំងនោះ ចលនាឆ្លងកាត់ប្រព័ន្ធរូបកាយ និងចិត្តតាមត្រីត្រក្រមធម្មជាតិ តាមនាទីរបស់ពួកគេ ពុំបន្តចបង្ហាប់រារាំងអ្វីឡើយ (Free flow of energy) ចូរអ្នកហាត់គ្រាន់តែមានសតិដឹងពុំប្រៀបធៀបពុំពិចារណា ឬបកស្រាយអ្វីឡើយ (KNOWING THINGS AS THEY ARE) ។ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នោះនោះនឹងទទួលផលដល់ខ្លួនអ្នកពិរយ៉ាង ។

១ ភាពស្ងប់ សុខសប្បាយ កើតមានភ្លាមៗតែម្តង ។

២ វិធីនេះអាចនាំឱ្យអ្នកលាងសំអាតកាកសំណល់រឿងរ៉ាវពិសពុលពុំអតីតកាលដែលគរដូចក្នុងខ្លួន អ្នកកន្លងមក ។ តាមន័យសសនាគេពោលថា កម្មចាស់ត្រូវបានចំណាយចោលជាស្ថាពរតាមរបៀបនេះ ។

### ចប់ដោយបរិបូរណ៍



## ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

### បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

# Rathe's Auto Service

State and Emission Inspection General Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM  
SUN. EMERGENCY ONLY



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ - ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួរច្រើន ជួរហ្វ្រាំង ជួរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ជួរច្រើនកំរិត ៥ ក្នុង \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ - មានជួសជុលពិសេសសំរាប់ជួរច្រើនចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខូចសំណង់លោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬផ្ទុកអាកុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418  
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

## តមកទំនើប ២៣ បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណា...

- ផ្លែច្រូម : នៅក្នុងផ្លែច្រូមសម្បូរទៅដោយអាស៊ីដ Oxalic ដែលជាកត្តារាំងស្ទះដល់រូបកាយរបស់មនុស្សក្នុងការស្រូបយកសារធាតុកាល់ស្យូមពីចំណីអាហារ ។ ការរំលឹកបានឱ្យដឹងថា ពេលយកបន្លែច្រូមទៅធ្វើម្ហូប "ឆា" ជាដើមជាមួយនឹងសាច់ស្លាបក្តីដាក់ទឹកច្រើនពេកដែលនាំឱ្យអាហារនោះខ្លះគុណភាពទៅវិញទេ ។
- ផ្លែតូលេន : នៅពេលឃ្លានខ្លាំងក្រពះទទេ មិនគួរណាឡើយបរិភោគផ្លែតូលេនទេ ដោយសារតែធ្វើដូច្នោះនាំឱ្យរូបកាយទទួលយកជាតិផ្អែមច្រើនហួសហេតុពេកបណ្តាលឱ្យវិលមុខ ឬក៏អាចដួលសន្លប់ថែមទៀតផង ។
- ផ្លែចេកអំបូង : ផ្លែចេកជាអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគផ្លែចេកទុំពេលពោះកំពុងតែឃ្លានខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យរូបកាយមានប្រតិកម្មបំបែកចោលសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម និងកាល់ស្យូមឥតអំពើដែលជះឥទ្ធិពលមិនល្អទាល់តែសោះដល់សរសៃឈាម ។



ទំព័រជាប្រភេទអាហារងាយប្រឈមនឹងអាការពុលណាស់ ទោះបីទំព័រពូជអ្វីក៏ដោយ ។ នោះក៏ដោយសារតែជាតិពុល Glucos ប៊ីតនៅក្នុងទំព័រជាបង្កើតឱ្យមានអាស៊ីដCyanhydric ពេលប្រសព្វជាមួយនឹងអាស៊ីដក្រពះវានឹងបណ្តាលឱ្យរងរបំបែក ក្អកចង្កោរ ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ។

នឹងពុលដំឡូងមីផងដែរ ។

# ជោគជ័យសីលោកអ្នក ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង



## ឆ្នាំជូត

លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលបានរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបាន ដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ អាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ។

## ឆ្នាំស្អប់

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នាអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នា បើនៅឆ្ងាយ ។

## ឆ្នាំខាល

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបង់ប្រាក់ថ្នាំជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករាំងស្ទះទេ ហើយរាល់ការបង់យាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។

## ឆ្នាំចៅ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើតែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាញ់ប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ។

## ឆ្នាំរោង

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗ នាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនាវាដូរខែវិស្សាដូច្នោះដែរ ។

## ឆ្នាំម្សាញ់

រាល់ការស្មុគស្មាញ់ដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរហូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អែមទើបជាការប្រសើរ ។

## ឆ្នាំមឺ

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

## ឆ្នាំមមៃ

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញ់ដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាក៏គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ណខុសរឿង ។

## ឆ្នាំរក

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

## ឆ្នាំរកា

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្កាច់បង្អួចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្មុយអសោច៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្ស តាមឈ្មាតិសច្រើន ដូចច្នោះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

## ឆ្នាំច

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្ត មិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូចគ្នាបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

## ឆ្នាំកុរ

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ។

តមកទំព័រ ២៤ រឿងភ្នំ បូរី - ភ្នំដា...

១ មកអធិប្បាយជូនទាំងស្រុងដោយបានផ្ទៀងផ្ទាត់ជាមួយការស៊ើបសួរពីអ្នកស្រុកនៅត្រង់ភូមិភាគនោះថែមទៀតផង ។

រឿងព្រេងនោះ មានសេចក្តីទានថា :

កាលនោះ មានព្រះរាជាមួយអង្គគង់នៅព្រះរាជវាំងក្រុងចម្ប៉ាសាក់ ឬបាសាក់ គឺនៅផ្នែកខាងលើតាមដងទន្លេមេគង្គទ្រង់មានព្រះរាជបុត្រីមួយព្រះអង្គព្រះនាមព្រះនាង "អាក់អ" ។ ព្រះរាជបុត្រីនេះ មានរូបឆោមលោមពណ៌ស្រស់ឆើតឆាយណាស់រកនរណាឱ្យល្អត្រឹមស្មើពុំបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែដោយព្រះនាងមានព្រះទ័យរវើរវាយក្នុងកាមរាគនាំឱ្យព្រះនាងស្នងចិត្តប្រតិព័ទ្ធនៅលើបុរសទុក្ខិតម្នាក់ភ្លេចគិតអំពីកិត្តិយសរបស់ព្រះរាជវង្សានុវង្ស ។ ដូច្នេះហើយបានជាព្រះបិតាទ្រង់ត្រាស់ឱ្យចាប់ព្រះនាងនេះព្រមទាំងប្រុសសហាយដាក់ពោងពាយបំបរបងបណ្តែតចោលតាមផ្ទៃទន្លេទម្លាក់ទៅកាន់សមុទ្រដ៏ធំល្អឆ្នេរទៅ ។ ក្នុងពោងពាយជាមួយនោះ ព្រះរាជាទ្រង់ចាត់ឱ្យដាក់ទាំងស្រូវ អង្ករ ល្ង សណ្តែក ពោត អំបិល ព្រហាក់ជាស្បៀងជាប់ទៅជាមួយព្រមទាំងត្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនដង លុះពោងពាយនោះរសាត់អណ្តែតទៅៗជាយូរ ថ្ងៃក៏បានទៅប៉ះជាប់នឹងភ្នំមួយ (ភ្នំបូរីនេះឯង) ដែលគេពុំទាន់បានឃើញ

មានមនុស្សរស់នៅនៅឡើយទេ ។ នាងអាក់អ និងស្វាមីនាំគ្នាត្រេកអរដោយបានមកប៉ះត្រើយនៃឱ្យខ្លួនរស់រូងជីវិតបាន ទើបនាំគ្នាម្នីម្នាជញ្ជូនរបស់របរដែលខ្លួនមានទាំងប៉ុន្មានចុះទៅអាស្រ័យនៅនឹងភ្នំនោះ ។ អ្នកទាំងពីរចាប់ប្រកបរបរដំណាំដាំដុះ



និងស្វែងរកដំណើរការបំណើធ្វើខុស និងធ្វើជាខ្លមអាស្រមសំរាប់ជ្រកនៅផង ។ ក្រោយពីបានតាំងលំនៅឋានបានស្រួលបួលមកថ្ងៃណាមួយអាក់អតែព្រួយលំបាកក្នុងព្រះទ័យណាស់ ព្រោះបុរសម្នាក់នោះ - ទុក្ខរបស់ខ្លួនផងនឹងរលឹកដល់ស្រុកកំណើតផង នឹកស្តាយកិត្តិយសរបស់ខ្លួនដែលធ្លាប់តែថ្កុំថ្កើងផង ។ ហេតុនេះហើយ រៀង

រាល់យប់, មុននឹងចូលដំណេក, នាងតែងអុជចូបទៀនបន់ស្រប់បួងសួងដល់អារក្ខអារក្ខអ្នកតានៅព្រៃភ្នំ ព្រមទាំងប្រេញគង្វាលដែលរក្សានៅបឹងបូរីទូលទីនោះថា សូមឱ្យលោកជួយបិទបាំងថែរក្សាយើងទាំងពីរនាក់ឱ្យបានសុខសប្បាយរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតកុំឱ្យបានបរិច្ចាគ កុំឱ្យមានសេចក្តី

ខ្វះខាតឡើយ ។ ដោយអានុភាពនៃសេចក្តីអធិដ្ឋានរាល់ៗយប់យ៉ាងនេះ មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានអ្នកសង្ឃបំបាំងបាត់មួយអង្គ២មកពន្យល់សប្តិប្រាប់នាងថា "ចាប់ពីថ្ងៃនេះទៅចូរនាងកុំភ័យឱ្យសោះយើងជាអ្នកសង្ឃនឹងជួយនាងឱ្យបានសុខឱ្យបានថ្កុំថ្កើងឈឺឈ្មោះនៅក្នុងទីនេះ, ប៉ុន្តែយើងមិនបាច់ឱ្យនាងឃើញរូបយើងទេ" ។ ក្រោយពី

ស្តាប់បណ្តាំអ្នកសង្ឃដូច្នោះ ព្រះនាងភ្ញាក់ខ្លួនភ្លាមហើយព្រះនាងនាំពិមាននេះប្រាប់ដល់ស្វាមីកំសត់ឱ្យដឹងផង ។

ចាប់ដើមពីថ្ងៃនោះមកព្រះនាងបានឱ្យបុរសជាប្តីទៅរកខុសពីក្នុងព្រៃរាល់ថ្ងៃដូចធម្មតា ។ ឯបុរសជាប្តីនោះ ទៅកាប់បានសុទ្ធតែដើមចន្ទន៍ ក្រសួរមានក្លិនក្រអូបរែកជញ្ជូនមកគរទុកជាច្រើនតំនរ ប៉ុន្តែមានប្រាថ្នាយកមកប្រើត្រឹមតែជាខុសដុតប៉ុណ្ណោះ ឥតមានយល់ថា នេះជាលើមានតម្លៃឡើយ ។ ថ្ងៃមួយនាងអាក់អចេញទៅមើលតំនរខុសក៏ស្គាល់ច្បាស់ជាលើចន្ទន៍ក្រសួរដែលមានតម្លៃ ព្រះនាងក៏ព្យាបាច់ប្តីថា "រកលើនេះឱ្យបានច្រើនមកទៀត" ។ ប្តីក៏ខំប្រឹងរកតាមបណ្តាំប្រពន្ធ, ពេលមួយបុរសនោះទៅក្នុងព្រៃប្រទះដុំមាសក្រហមឆ្នោតជាច្រើន ក៏គិតថា "ថ្ងៃនេះមានសម្បុរល្អផ្នែកជាងថ្ងៃទាំងពួង បើដូច្នោះអញគិតយកទៅផ្ទះឱ្យបាន ៣ ដុំសំរាប់ឱ្យប្រពន្ធដម្កល់ធ្វើជីវ្រាស" ។ គិតដូចនេះហើយបុរសនោះក៏លើកដុំដាក់ក្នុងស្និ រែកយកទៅផ្ទះ ដោយមិនស្គាល់ជាដុំមាសឡើយ ។ លុះប្រពន្ធបានឃើញដុំមាសដូច្នោះហើយ ស្គាល់ច្បាស់ជាមាសតែមិនប្រាប់ប្តីទេ គ្រាន់តែផ្តាំប្តីថា "បើប្រទះឃើញថ្ម ក្រហមដូច្នោះទៀត ឱ្យជញ្ជូនមកទុកទាំងអស់" ។ ប្តីក៏ធ្វើតាមបណ្តាំនាងជាដរាប ។ **តទៅទំព័រទី ៣១**

**Grand Opening**  
**សម្ពោធដុំសចស្ថាន សិនធុរី**  
**CENTURY PHARMACY & OPTICAL**  
 937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

- ទទួល និងធ្វើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីវេរ (Medicare) និងមេឌីវេដ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ម៉ាន់នីអ៊ែរដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន



មានបុគ្គលិកខ្មែរ និងនិយាយភាសាខ្មែរ

អាស័យដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852  
 ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476

**CAMBODIA PHONE CARD**



**មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់**  
**សម្រេចឮច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ**

To Call CAMBODIA!	Buy	Minutes	+10%
<b>5.3¢ per minute</b>	\$2.00	—37—	41
	\$5.00	—94—	103
	\$10.00	—188—	207

**Buy today and get 10% more!**  
**Tel: (978) 656 8141**  
[www.cambodiaphonecard.us](http://www.cambodiaphonecard.us)

# ខ្មែរអ្នកជាតិនិយម

## តំលៃខ្ពស់

ថ្ងៃទី១០ សីហា ១៩៤៥ មានរដ្ឋប្រហារមួយបានកើតឡើងដឹកនាំដោយលោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ ដែលមានសមាជិកនៃចលនាយុវជនឥណ្ឌូចិនមានឈ្មោះថា "ចលនាយុវជនកម្ពុជរដ្ឋ" ជាអ្នកដៃដល់ក្នុងគោលដៅរដ្ឋាភិបាល អ៊ីង អ៊ី ដែលជាអ្នកស្និទ្ធនឹងបារាំង។ ក្នុងចំណោមយុវជនកម្ពុជរដ្ឋនេះ មានអ្នកជំនិតរបស់លោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ ចំនួន៧រូប គឺលោក ម៉ឺ ផ្លូ, ម៉ៅ សារួន, នេត លាងសាយ, ម៉ម ហុន, ហែម សារ៉ាន, (៥នាក់នេះ ក្រោយមកសុទ្ធតែជាមេតស្សវៈ) អាចារ្យ មាន និង អាចារ្យ សុខ (២នាក់នេះ ក្រោយមកជាមេទ័ពខ្មែរយៀកមិញ) ។

ពួកទាំងនេះបានបំពានលើបទបញ្ជាដែលស្រាប់តែបានទំលាយទ្វារព្រះរាជវាំងចូលរហូតសដល់ក្រឡាព្រះបន្ទីក្នុងព្រះរាជតំណាក់ព្រះចៅសីហនុ ព្រមទាំងបាញ់ប្រហារបំបែកឈ្មោះ នងគិមនី ថែមទៀត ជាហេតុនាំឱ្យស្តេច សីហនុ ដែលមិនដឹងរឿងនោះ មានការភិតភ័យខ្លាំង ហើយក៏រត់ទៅលាក់ខ្លួនក្នុងអាគារនៅវត្តបុទុមខាងត្បូងរាជវាំង។ រីឯពួករដ្ឋមន្ត្រីដែលមានគំនិតគាំទ្រសម្តេចមុនីរេត និងបារាំងនោះបានត្រូវចាប់ឃុំឃាំងជាមួយអ្នកដៃដល់ទាំង៧រូបដែលបានបំពានបំពានលើបទបញ្ជាតែពួកទាំងនេះបានត្រូវគេដោះលែងវិញតែក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃក្រោយមក។

រដ្ឋប្រហាររំលំរដ្ឋាភិបាល អ៊ីង អ៊ី នេះ បានត្រូវសិក្សាវិទ្យាល័យស៊ីសុវត្ថិដែលមានលោក កេង វ៉ាន់សាក់ ជាមេខ្លោង និងក្រុមព្រះសង្ឃសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់ជួយគាំទ្រផង។ តែរដ្ឋប្រហារនេះ បានត្រូវពពួកអ្នកលុតក្រាបអែបអបឡើយដែលមានជីវភាពរស់នៅស្តុកស្តម្ភមានបុណ្យស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ដោយសារបារមីរាជបល្ល័ង្កតាំងពីជីដូនជីតាដរាបមកនោះសីហនុ ដែលនៅវ័យក្មេងថា ជាអំពើក្បត់ធ្វើឱ្យទ្រង់កាន់តែចង់គំនុំគុំគូនព្យាបាទលោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ខ្លាំងឡើងៗ ទៅថ្ងៃក្រោយ ទោះបីជាព្រះរាជមាតាបិតាខំព្យាយាមពន្យល់ថា រដ្ឋប្រហារនេះជាអំពើស្រោចស្រង់ការពារបង្អង់ក៏ដោយក៏ទ្រង់មិនព្រមជឿដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់ព្រះអង្គឈ្មោះ Souvenirs doux et ameres ស្តេច សីហនុ បានបញ្ជាក់នូវរឿងនេះថា "ទោះបី ស៊ិន ហ៊ុក ថាន់ ជាអ្នកប្រឆាំង និងខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយបុរសនេះនៅតែមានការស្រឡាញ់រាប់អាន និងចង់មិត្តភាពដ៏ស្មោះត្រង់ចំពោះឪពុកម្តាយខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដឥតប្រកែកបានរៀងរាល់រហូតមក។ ពួកគេយល់ថាឪពុកម្តាយខ្ញុំជាមនុស្សថ្លៃថ្នូរគួរឱ្យគោរពរាប់អាន



មានសេចក្តី គួរសមមានវិចារណញ្ញាណ ហើយជាពិសេសមានចិត្តស្មោះត្រង់។ល។ ចំណែកកូនប្រុសវិញ ជាមនុស្សពាល គ្មានសីលធម៌ ត្រចៀកស្រាលដោរ ប្រព្រឹត្តតែអំពើអបាយមុខគ្រប់បែបយ៉ាង ។ ពាក្យគេចោទប្រកាន់ខ្ញុំមានច្រើនទៅទៀត រាប់មិនអស់ឡើយ"។

ឯអ្នករៀនសូត្រចេះដឹងមានការងឿងឆ្ងល់ជាខ្លាំងចំពោះរដ្ឋប្រហារនេះថា លោក ស៊ិន ហ៊ុក ថាន់សម័យនោះ ជាអ្នកនយោបាយដ៏ឆ្លើម ចុះហេតុអ្វីបានជាគាត់ទៅដណ្តើមយកស្រមោលអំណាចធ្វើអ្វី? បើសិនជាគាត់ចង់បានអំណាចមែនមេចក៏គាត់មិនធ្វើរដ្ឋប្រហារក្នុងពេលដែលជប៉ុនកំពុងមានអំណាចពេញទី ដូចជា សូកាណូ បានធ្វើនៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី?

ថ្ងៃទី ១៤ សីហា ១៩៤៥ លោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ត្រូវបានទទួលដំណែងទៅជាជនរដ្ឋមន្ត្រីទី១ និងទទួលបន្ទុកក្រសួងការបរទេសដែល។ ក្នុងគណៈរដ្ឋមន្ត្រីរបស់លោកមានលោក ប៉ែន នុត ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងហិរញ្ញវត្ថុលោក ញឹក ជូឡុង ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចលោក ប៉ាច ឈឺន ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងស្បៀងនិងភ័ស្តុភារលោក ស៊ុម ហ៊ាន ក្រសួងមហាផ្ទៃលោក យឹម ទីត ក្រសួងការពារជាតិ និងសុខាភិបាល។ នៅថ្ងៃដដែលនោះលោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ បានអំពើនាវដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរទូទៅទាំងប្រទេសឱ្យប្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រុងប្រៀបរៀបចំខ្លួនធ្វើសហប្រតិបត្តិការតស៊ូការពារឯករាជ្យឱ្យបានគង់វង្ស។

ថ្ងៃទី១៦ សីហា ១៩៤៥ ជប៉ុនបានប្រកាសសុំចុះចាញ់សង្គ្រាម។ នៅឯប្រទេសវៀតណាមពួកយើងក៏មិញដែលបានជួយជប៉ុនក្នុងសង្គ្រាម និងបានចាប់បារាំងកាលពីខែមីនានោះ ក៏ឆ្លៀតឱកាសចូលកាន់ទីក្រុងទាំងអស់ទូទាំងប្រទេស។ ថ្ងៃទី២៩ សីហា ១៩៤៥ ហូ ជីមិញ ដែលជាមេដឹកនាំពួកយើងកុម្មុយនិស្តឥណ្ឌូចិន ក៏បានប្រកាសសាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យវៀតណាមនៅឯក្រុងហាណូយ បន្ទាប់

ពីអធិរាជ បាវ ដាយ បានដាក់រាជ្យ។

នៅឯទីក្រុងរៀងចន្ទន៍ប្រទេសឡាវ រដ្ឋមន្ត្រីទី១ លាវ កាវ ផេត សារាត់ ជាមេដឹកនាំចលនាឥស្សរៈលាវ បានធ្វើសេចក្តីប្រកាសមួយចុះថ្ងៃទី១ កញ្ញា ១៩៤៥ ថា សេចក្តីប្រកាសឯករាជ្យនៃព្រះបាទស៊ីសាវ៉ាងវង្សត្រូវបានតម្កល់ទុកឱ្យនៅដដែល។

ដូច្នេះឃើញថា ក្រោយពេលដែលជប៉ុនទទួលបរាជ័យវត្តបំណងរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសទាំងបីនៅឥណ្ឌូចិន មានសភាពច្បាស់មែនទែនគឺមិនព្រមឱ្យបារាំងទុកដាក់អធិបតេយ្យរបស់ខ្លួននៅឥណ្ឌូចិនទៀតឡើយ។ ដើម្បីអនុវត្តគោលបំណងនេះ រដ្ឋាភិបាលប្រទេសទាំងបីបានខំប្រឹងប្រែងរៀងរាល់ខ្លួន ដើម្បីធ្វើឱ្យសម្ព័ន្ធមិត្តទទួលស្គាល់នូវឯករាជ្យរបស់ខ្លួន។

ថ្ងៃទី៦ កញ្ញា ១៩៤៥ កងកម្លាំងអង់គ្លេសក្រោមបញ្ជាការនៃឧត្តមសេនីយ៍ ហ្គ្រែនស៊ី បានមកដល់ព្រៃនរត។ ថ្ងៃទី៧ កញ្ញា ១៩៤៥កងឯកភាពអង់គ្លេសមួយកងបានមកដល់ភ្នំពេញ ដើម្បីទទួលការដាក់អាវុធពីកងកម្លាំងជប៉ុន ព្រមទាំងដោះលែងឈ្លីយសង្គ្រាមជនជាតិអឺរ៉ុបផង។ នៅជាមួយកងឯកភាពអង់គ្លេសនេះ មាននាយទាហានបារាំងម្នាក់ជាវរសេនីយ៍ត្រីឈ្មោះ ហ្គោល្លា (Gaulois) ដែលមានបេសកកម្មស្ទាបស្ទង់មើលព្រឹត្តិការណ៍នៃរាជរដ្ឋាភិបាលខ្មែរ។

លោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ ក៏បានបញ្ជាក់ទៅនាយទាហានបារាំងនោះយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ នឹងធ្វើការចរចាជាមួយបារាំង លុះត្រាតែបារាំងព្រមទទួលស្គាល់ឯករាជ្យនៃប្រទេសកម្ពុជា។ ដោយចង់បង្ហាញឱ្យពួកសម្ព័ន្ធមិត្ត ជាពិសេសបារាំងយល់ថា រដ្ឋាភិបាលរបស់លោកឥតមានជំពាក់វាក៏វិនិច្ឆ័យមួយជប៉ុននោះទេ លោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ បានបង្ហាញឱ្យធ្វើជាមតិមួយនៅថ្ងៃទី ៣ តុលា ១៩៤៥ ដែលអ្នកឆ្នោតត្រូវឆ្លើយនូវសំនួរយ៉ាងដូចខាងក្រោមនេះ:

១- ប្រជាជនចង់បានឱ្យប្រទេសកម្ពុជាបានទទួលឯករាជ្យពេញទី ឬទេ?

២- ប្រជាជនចង់ប្រឆាំងនឹងការវិលត្រឡប់មកវិញនៃបារាំង ឬទេ?

៣-ប្រជាជនពេញចិត្តនឹងការបង្កើតមុខងារជាមន្ត្រីទី១ ឬទេ?

៤-ប្រជាជនទុកចិត្តឬទេ លើរដ្ឋាភិបាលសព្វថ្ងៃដែលមានលោក ស៊ិន ហ៊ុកថាន់ ជាអ្នកដឹកនាំហើយដែលមានបេសកកម្មដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងកិច្ចការជាស្ថាពរ នូវឯករាជ្យនិងសេរីភាពនៃប្រទេស?

៥-ប្រជាជនចង់បានឬទេ នូវការគាំពារពីសំណាក់មហាអំណាចបរទេសណាមួយ? ក្នុងចំណោមអ្នកមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីបោះឆ្នោតប្រជាមតិទាំងអស់ចំនួន៦៧៤.០៤៨ អ្នកដែលបានមកបោះឆ្នោតមានចំនួន៥៤១.៤៧០បានឆ្លើយថា ចង់ត្រង់សំណួរទី១ និងទី២ ថា ពេញចិត្តត្រង់សំនួរទី៣ ថាទុកចិត្តត្រង់សំនួរទី៤ ហើយថា ទេ ត្រង់សំនួរទី៥។

ឯនៅប្រទេសវៀតណាមខាងជើងកងទ័ពចិនក្រោមបញ្ជាការរបស់ឧត្តមសេនីយ៍ លូហាន់ បានមកដល់ហាណូយនៅថ្ងៃទី ៩ កញ្ញា ១៩៤៥ ។ ពេលនោះ ស្ថានការណ៍នៅឥណ្ឌូចិនទាំងមូលមានសភាពច្របូកច្របល់មិនដឹងអ្នកណាជាអ្នកណាឡើយ។ នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលាវមិនឃើញមានប្រតិកម្មស្តាប់ជនបរទេសពីសំណាក់មហាជនទេ តែនៅមានប្រទេសយួនវិញ ការប៉ះទង្គិចគ្នារវាងបណ្តាជនយួននិងជនជាតិបារាំង បានកើតទៅជាអំពើសម្លាប់រង្គាលនៅទីក្រុងធំៗ ដូចជាហាណូយ ក្រុងហ្វូ ក្រុងព្រៃនរតជាដើម។ នៅពេលជាមួយគ្នានោះ គឺថ្ងៃទី ២៣ កញ្ញា ១៩៤៥ ស្តេច សីហនុ ដែលបានគាំទ្រជាផ្លូវការនយោបាយនៃរាជរដ្ឋាភិបាលដែរនោះ ស្រាប់តែលបបញ្ជូនលោក យឹម ទីត ឱ្យជួបអាជ្ញាធរបារាំងនៅព្រៃនរតដោយសម្ងាត់។

### ចប់វគ្គទី៣



**ការិយាល័យ មេធាវី  
ចំមាន ស្តាយលីយ៉ាណូស**

**Law Office of Thomas Stylianios Jr.**  
287 Appleton St. Lowell MA 01852

**Immigration • Divorce • Auto Crash**  
▶ អន្តោប្រវេសន៍ ▶ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▶ លែងលះប្តីប្រពន្ធ

**សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬធំ**  
**978-459-5000 or 800-308-3766**  
Only Licensed in Massachusetts

តមកទំព័រ ២៩ រឿងភ្នំ បូរី - ភ្នំដា...

ថ្ងៃមួយព្រះនាងគិតឃើញថា ខុសច្បាប់ក្រសួង និងមាសរបស់អញកាន់តែច្រើនឡើងហើយ បើដូច្នោះ អញគិតលើកទង់មួយឱ្យខ្ពស់ជាសញ្ញាគ្រែងមាន សំពៅពិប្រទេសក្រៅធ្វើដំណើរជំនួញលក់ដូររបស់ ផ្សេងៗ គេឃើញហើយនឹងចូលមកទាក់ទង ។ គិត ហើយព្រះនាងក៏នាំប្តីប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើតាម គំនិតនេះភ្លាម ។ មិនយូរប៉ុន្មានមានដង្ហោសំពៅ នៅស្រុកស្អាត់លង្កា បើកសំពៅ៧ នាក់ណាត់ សំពៅ និងភស្តុភារដទៃទៀតមកលក់ដូរនៅតាម ឆ្នេរសមុទ្រ ។ លុះសំពៅនេះបានមកដល់ជិតភ្នំបូរី ក៏ឃើញទង់សញ្ញាឱ្យដឹងថាទីនេះមានមនុស្សរស់ នៅទំនងជាមានការចង់ទាក់ទងលក់ដូររបស់របរ ផង គេក៏នាំគ្នាតម្រង់ក្បាលសំពៅចូលចតត្រង់ ទីនោះ ។ នាយសំពៅទាំង៧នាក់ ឡើងទៅលើដី គោកប្រទះឃើញព្រះនាងអាក់អន់ពិរនាក់ប្តីប្រពន្ធ រស់នៅក្នុងទីនោះ ក៏ពោលប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយការគួរសម ។ ព្រះនាងអាក់អន់បួលមាយ សំពៅដូរកំណាត់សំពៅព្រមទាំងភស្តុភារផ្សេងៗ ជាមួយនឹងលើច្រនក់ស្រួលរបស់ព្រះនាង ។ នាយ សំពៅយល់ព្រមសុខចិត្តដូរគ្នា ហើយទើបនាង នាំនាយសំពៅទាំងនោះ ទៅបង្ហាញឃ្លាំងដុំមាស របស់ព្រះនាងទៀត ។ នាយសំពៅបច្ចុប្បន្នកំណាត់ សំពៅជាមួយមាសនោះ ប៉ុន្តែព្រះនាងអាក់អន់ មិនព្រម ។ ព្រះនាងប្រាប់ទៅនាយសំពៅថា "បើ

ចង់បានមាសនេះ ចូរអ្នកទៅនាំយកជាងមាស ចំនួន១០០នាក់ប្រុស១០០នាក់ស្រី មកឱ្យខ្ញុំសិន" ។ គ្រានោះនាយសំពៅក៏ព្រមព្រៀងយ៉ាងពេញចិត្ត ហើយក៏នាំគ្នាបើកក្ដោងសំពៅវិលត្រឡប់ទៅស្រុក កំណើតខ្លួនវិញ ។ ក្រោយដែលទៅដល់ស្រុក ហើយនាយសំពៅនិយាយបញ្ជូនបញ្ចូលអ្នកស្រុក ដែលចេះធ្វើជាងមាសទាំងប្រុសទាំងស្រីចំនួន ២០០នាក់ដូចពាក្យនាងស្រីបានផ្ដាំមក ។ កាលបើ បានគ្រប់ចំនួនហើយ នាយសំពៅរុតរះចុះសំពៅ វិលត្រឡប់ទៅស្រុកព្រះនាងអាក់អន់ប្រញាប់ ។ នាយសំពៅប្រគល់មនុស្សឱ្យព្រះនាងអាក់អន់ ព្រះ នាងក៏ប្រគល់មាសឱ្យទៅគ្រប់សំពៅទាំង៧វិល ត្រឡប់ទៅស្រុកវិញទៅ ។

ចំណែកព្រះនាងអាក់អន់ និងស្វាមីក៏បាន ចាត់ចែងពួកអ្នកស្រុកស្អាត់ទាំងប៉ុន្មានដែលមក រស់នៅជាមួយឱ្យអ្នកខ្លះទៅជួយគាស់ជញ្ជូនយក ដុំមាសមកពីភ្នំឱ្យបានច្រើនថែមឡើងទៀត ។ អ្នកខ្លះ ឱ្យដំលាយមាសផែធ្វើជាគ្រឿងអលង្ការផ្សេងៗ មានធ្វើជាកងចិញ្ចៀនជាដើម ។ លុះបានរបស់ របរច្រើនហើយ តែងមានល្អញស្រុកក្រៅចូល សំពៅមកចតទាក់ទងទិញដូររបស់របរទាំងនេះ ជាហូរហែ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ៥- ៦ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ក៏ មានអ្នកស្រុកក្រៅខ្លះទៀតមកសុំជ្រកនៅរកស៊ី បានកាន់តែច្រើនកុះករឡើង អ្នកស្រុកស្រីប្រុស

ដែលមកនៅយូរហើយនោះ ក៏កើតបានជាកូន ចៅថែមឡើងទៀត ម៉្លោះហើយភូមិស្រុកនោះក៏ បានរីកចម្រើន ហើយអ្នកស្រុកទាំងអស់ក៏គោរព ដល់ព្រះនាងអាក់អន់ និងស្វាមីគ្រប់ៗគ្នា ព្រោះ សំពៅជាម្ចាស់ទឹកនៃខ្ពង និងជាដង្ហោនៃរបរ រកស៊ីក្នុងទីនេះ ។

ហេតុនេះហើយបានជាព្រះនាងអាក់អន់នាំ ស្វាមីឱ្យប្រកាសតាំងខ្លួនជាស្តេចមួយអង្គគ្រងរាជ្យ នៅត្រង់ដំបងនេះឡើង ដោយមានព្រះនាមថា ព្រះបាទ "សង្ឃត្រ" និងព្រះនាងអាក់អន់អគ្គ មហេសី ។ គ្រានោះព្រះបាទសង្ឃត្រក្រុងចាត់ តាំងឱ្យមានជាមន្ត្រីរាជការតាមក្រុម តាមពួក រវាងអ្នកស្រុកទាំងអស់នោះឡើង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ទ្រង់ចាត់ឱ្យរេហ៍ពលទាំងនេះ សង់បន្ទាយធ្វើជា កំពែងថ្ម និងឥដ្ឋព័ទ្ធជុំវិញឱ្យកើតជាបរិវេណយ៉ាង ធំមួយឡើងៗ ហើយសន្តតបរិវេណកំពែងនេះ ហៅថា "បូរី" បានន័យថា ទីក្រុង គឺថាភូមិស្ថាន ទាំងឡាយស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណនេះទុកជាអ្នកក្រុង សម្បត្តិក្រុង ។ ហេតុនេះឯងបានជាជាប់ឈ្មោះ ទីភ្នំនេះដល់សព្វថ្ងៃហៅថា "ភ្នំបូរី" ។ កាលបើសាង បានជាទីបូរីសមរម្យមានកិត្តិយសសមរម្យសម តាមប្រាថ្នាហើយ ព្រះបាទសង្ឃត្រ និងព្រះអគ្គ មហេសី ទ្រង់រំលឹកដល់គុណអ្នកសង្ឃត្រដែលសន្យា ថា ជួយពីថ្ងៃមុននោះ, ព្រះអង្គក៏ចាត់ឱ្យសាង ជាប្រាសាទថ្មតូចមួយយ៉ាងល្អស្រស់នៅលើភ្នំខាង កើតដែលសព្វថ្ងៃហៅថាប្រាសាទភ្នំដា ដើម្បីឱ្យស

ថ្វាយដល់អ្នកសង្ឃត្រដែលមានគុណឧបការៈលើ ព្រះអង្គ ។

ដូច្នោះ យើងបញ្ជាក់ឡើងវិញតាមរឿងព្រេង នេះបានថា ភ្នំបូរីកើតឡើងពីព្រះបាទសង្ឃត្រ និងព្រះនាងអាក់អន់ឯង ដូចមានសេចក្ដីហូរ ហែមកហើយ ។

តាមសេចក្ដីសង្កេតដោយយកប្រវត្តិសាស្ត្រ មកសំអាងផង ឃើញថា ប្រាសាទទាំងឡាយ ដែលកសាងឡើងនៅក្នុងភូមិភាគអង្គរឬភ្នំអ្នក ប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវទាំងប៉ុន្មានបានរកដានឃើញថា សុទ្ធ សឹងជាប្រាសាទចាស់ជាងគេ គឺកសាងឡើងតាំង ពីមុនសម័យអង្គរ (PréangKor) ដែលកាល នោះប្រទេសកម្ពុជាយើងនៅជាពីរផ្នែកនៅឡើយ គឺផ្នែកខាងលើមានសម្តុបុរៈ ជាទីក្រុង និងខាងមាត់ សមុទ្រមានវិរាដបុរៈ ជារាជធានី ។ វិរាដបុរៈ នេះហើយ ដែលអ្នកប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវសន្និដ្ឋាន ច្បាស់លាស់ថាគឺ អង្គរឬរី សព្វថ្ងៃនេះឯង ។ ដូច្នោះឃើញថាទីស្ថានបុរាណទាំងឡាយនៅជិតៗ គ្នាត្រង់អង្គរឬរី ប្រាកដជាទីស្ថានបូរីរបស់ខ្មែរ យើងសម័យកសាងសញ្ញាតិកសាងប្រទេសដែល ពុំទាន់រីកចម្រើនលាយនៅឡើយ ។

ហេតុនេះរឿងព្រេងភ្នំបូរីគ្រាន់តែជាឯកសារ មួយបន្ថែមលើឯកសារសំខាន់ៗទាំងឡាយសំរាប់ ជួយបញ្ជាក់តាមបែបរឿងព្រេងប៉ុណ្ណោះ ។

# ហាងជួសជុលរថយន្តឡូរែល

## Lowell Automatic Transmission

**Winter special \$19.95**  
ពិសេសសម្រាប់រដូវរងារ

- ជួសជុល/កែសម្រួលប្រព័ន្ធបញ្ជាប្រតិបត្តិ
- ពិនិត្យអង្កាទីហ្វ្រាំង
- ពិនិត្យប្រព័ន្ធបញ្ជាប្រតិបត្តិ
- ជម្រះប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ
- បង្កើនកម្រិតថយន្តឡូរែល

**ជម្រះប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ \$9.95**

- កែសម្រួលប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ
- ជម្រះប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ

កម្រៃ: \$79.95  
បញ្ចុះកម្រៃ \$49.95

**ពិនិត្យ**

- បន្ទះជូតកញ្ចក់ឡាន
- ប្រព័ន្ធកំដៅ/ត្រជាក់
- វ៉ែលដ៍ / ហ្វូស (Belts & Hoses)
- អំពូលភ្លើងខាងក្រៅទាំងអស់




202 Chelmsford Street, Lowell, MA 01851  
**ប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ ជួសជុលឡូរែល សំបក និងតួខ្លួនឡាន**  
 Phone: 978-458-4775 | 978-453-8621 | Fax: 978-454-4599

**ហាងលក់រថយន្តជម្រើសល្អ**  
**Chelmsford Street Auto Sales**  
 202 Chelmsford St. Lowell, MA 01851  
 Tel: 978-452-9154 | www.CStreetAuto.com

សូមអញ្ជើញមកទស្សនាបន្ទប់តាំងបង្ហាញរថយន្តទើបកម្រិតដែលមានច្រើនជាង១០០គ្រឿងនៃរថយន្តដែលប្រើហើយ យើងខ្ញុំមានមោទនភាពដែលបានបម្រើសហគមន៍ឡូរែលអស់រយៈពេល៦ឆ្នាំមកហើយ សូមចូលកាន់គេហទំព័រយើងខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានជាម្រើសថ្មី។ [www.CStreetAuto.com](http://www.CStreetAuto.com)





The Cambodian-American Biweekly Newspaper

a free local newspaper reaching over 20,000 Cambodian readers in the Greater Lowell area every two weeks

Soben Pin, Managing Partner អ្នកគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន  
978.677.7163 (Office) 978.656.8141 (Mobile)

Reserve Your 2014 Ads with us today and receive up to 20% OFF!  
(Please mention this coupon ad: Winter2013)

Sample of our affordable pricing

Page Size	Length x Width	1 month	3 months 10%OFF	6 months 15%OFF	12 months 20%OFF
1/2 page color	(6.5"x10")	\$484	\$440/m	\$411/m	\$387/m
1/4 page color	(6.5"x5")	\$264	\$240/m	\$224/m	\$211/m
1/4 Classify Ad	(6.5"x5")	\$160			
1/8 Classify ad	(3.25"x5")	\$100			
Business Card		\$50			

Our 2014 Publishing Dates

January 10th & 24th	July 11th & 25th
February 7th & 21st	August 8th & 22nd
March 7th & 21st	September 5th & 19th
April 4th & 18th	October 3rd & 17th
May 9th & 23rd	November 7th & 21st
June 6th & 20th	December 5th & 19th

\*all ad materials are due one week prior to publishing date.

Call or Visit our Sales Office

45 Merrimack Street. Suite 218A. Lowell, MA 01852  
Tel: 978.677.7163. Cell: 978.656.8141 Fax: 978.677.7092  
Email: sobenpin@khmerpost.us or KhmerPostUSA@gmail.com  
www.khmerpost.us | www.facebook.com/KhmerPostUSA

